ಸ್ವಸ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದಿನಚರ್ಯೆ :

ಉತ್ತಮ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವೇ ಎಲ್ಲಾ ಸುಖಗಳ ಆಧಾರ. ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವೇ ಸ್ವರ್ಗ, ಅದಿಲ್ಲವಾದರೆ ನರಕ. ಸ್ವಸ್ಥನಾರು? ಆಯುರ್ವೇದದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಗ್ರಂಥ 'ಸುಶ್ರುತ'ದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ:

ಸಮದೋಷಾಃ ಸಮಾಗ್ನಿಶ್ಚ ಸಮಧಾತುಮಲಕ್ರಿಯಃ ।
ಪ್ರಸನ್ನಾತ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಮನಃ ಸ್ವಸ್ಥ ಇತ್ಯಭಿಧೀಯತೇ ॥ **(ಸುಶ್ರುತ-ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನ 15.41)**

"ಯಾರ ಮೂರೂ ದೋಷಗಳು – ವಾತ-ಪಿತ್ತ-ಕಫಗಳು – ಸಮವಾಗಿವೆಯೋ, ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಸಮ (ಅತಿತೀವ್ರ ಅಥವಾ ಮಂದವಲ್ಲದೆ) ವಾಗಿದೆಯೋ, ಶರೀರವನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದ, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜಾ ಹಾಗೂ ಶುಕ್ರವೆಂಬ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳು ಸಮವಾಗಿವೆಯೋ, ಮಲ-ಮೂತ್ರಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಆಗುತ್ತವೆಯೋ, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಚರ್ಮ, ಗುದಾ, ಉಪಸ್ಥ, ಕೈ, ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಜಿಹ್ವೆಗಳೆಂಬ ಹತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ, ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಇದರ ಸ್ವಾಮಿಯಾದ ಆತ್ಮಾ ಸಹ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿವೆಯೋ ಅಂಥಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥನೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಸ್ಥ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಋಷಿಗಳ ವ್ಯಾಪಕ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರಿಭಾಷೆಯಿದು.

ಈ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಎಂಬ ಮೂರು ಸ್ತಂಭಗಳಿವೆ.

ತ್ರಯೋಪಸ್ತಂಭಾ ಆಹಾರನಿದ್ರಾ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಮಿತಿ । **(ಚರಕ ಸೂ.11.34)**

ಈ ಮೂರು ಆಧಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಶರೀರ ನಿಂತಿದೆ. ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗೇಶ್ವರ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನೂ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ:

ಯುಕ್ತಾಹಾರವಿಹಾರಸ್ಯ ಯುಕ್ತಚೇಷ್ಟಸ್ಯ ಕರ್ಮಸು ।
ಯುಕ್ತ ಸ್ವಪ್ನಾವಬೋಧಸ್ಯ ಯೋಗೋ ಭವತಿ ದುಃಖಹಾ ॥ **(ಗೀತೆ: 6.17)**

"ಯಾರ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ವಿಚಾರ ಹಾಗೂ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ಸಂತುಲಿತವೂ, ಸಂಯಮಿತವೂ ಆಗಿವೆಯೋ ಯಾರ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯತೆ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಪವಿತ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಶುಭದ ಅಭಿಲಾಷೆಗಳಿವೆಯೋ ಯಾರ ನಿದ್ರೆ, ಎಚ್ಚರಗಳು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆಯೋ ಅವನೇ ನಿಜವಾದ ಯೋಗಿ."

ಈ ಮೂರೂ ಸ್ತಂಭಗಳು ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ನಿಯಮಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡೋಣ.

1. ಆಹಾರ :

ಯಥಾಖಾದ್ಯತೇऽನ್ನಂ ತಥಾ ಸಂಪದ್ಯತೇ ಮನಃ ।
ಯಥಾ ಪೀಯತೇ ವಾರಿ ತಥಾನಿಗದ್ಯತೇ ವಚಃ ॥

ಆಹಾರದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಪ್ರಭಾವ ಶರೀರದ ಮೇಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರಶುದ್ಧೌ ಸತ್ತ್ವಶುದ್ಧಿಃ ಸತ್ತ್ವಶುದ್ಧೌ ಧ್ರುವಾಸ್ಮೃತಿಃ
ಸ್ಮೃತಿರ್ಲಬ್ಧೇ ಸರ್ವಗ್ರಂಥೀನಾಂ ವಿಪ್ರಮೋಕ್ಷಃ ॥ **(ಛಾಂದೋಗ್ಯೋಪನಿಷತ್)**

ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಚರಕರ ಒಂದು ಸುಂದರ ದೃಷ್ಟಾಂತವಿದೆ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಹರ್ಷಿ ಚರಕರು ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯರನ್ನು ಕುರಿತು 'ಕೋऽರುಕ್, ಕೋऽರುಕ್, ಕೋऽರುಕ್? – 'ಯಾರು ರೋಗಿಯಲ್ಲ, ಎಂದರೆ ಯಾರು ಸ್ವಸ್ಥ?' ಎಂದು



ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. ಮಹರ್ಷಿ ಚರಕರ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಶಿಷ್ಯರಾದ ವಾಗ್ಭಟರು ಉತ್ತರಿಸಿದರು - ''ಹಿತಭುಕ್, ಮಿತಭುಕ್, ಋತಭುಕ್'' - ಹಿತಕಾರಿಯೂ, ಉಚಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಋತುವಿಗನುಸಾರ ಭೋಜನ ಸೇವಿಸುವವನು ಸ್ವಸ್ಥ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿ (ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ) ಗನುಸಾರ ಭೋಜನ ಮಾಡಬೇಕು. ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಾದರೆ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಾಯು ವಿಕಾರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಕ್ಕಿ ಮೊದಲಾದ ವಾಯುಕಾರಕ ಹಾಗೂ ಹುಳಿ ಇರುವ ಭೋಜನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಪಲಿ (ಛೋಟೀ ಪಿಪ್ಪಲೀ), ಶುಂಠಿ, ಅಳಲೇಕಾಯಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರು ಉಷ್ಣ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮೂಲಂಗಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಮೊದಲಾದ ಹಸಿತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ ಲಾಭಕರ. ಕಫ ಪ್ರಕೃತಿಯವರು ತಂಪು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಅನ್ನ, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಛೋಟೀ ಪಿಪ್ಪಲೀ, ಅರಿಶಿನಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಉಚಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಭೋಜನ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅರ್ಧಭಾಗವನ್ನು ಅನ್ನಕ್ಕಾಗಿ, ಕಾಲುಭಾಗವನ್ನು ನೀರು ಮೊದಲಾದ ಪೇಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಾಗಿ ಇರಿಸಿ, ಉಳಿದ ಕಾಲುಭಾಗವನ್ನು ವಾಯುವಿಗಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಋತುಗಳಿಗನುಸಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗಗಳು ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಭೋಜನದ ಸಮಯ ನಿಗದಿಯಾಗಿರಲಿ. ಅಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾದ ಭೋಜನವು ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರೋಗವನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾತಃಕಾಲ 8 ರಿಂದ 9 ಘಂಟೆಯ ನಡುವೆ ಲಘುಪೇಯ ಮತ್ತು ಫಲಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಅನ್ನವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಷ್ಟು ಉತ್ತಮ. ಐವತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದವರು ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 11 ಅಥವಾ 12 ಘಂಟೆಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಭೋಜನ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ, 12 ರಿಂದ 1ರ ನಡುವೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಮಧ್ಯಮ ಹಾಗೂ ಅದರ ನಂತರದ ಸಮಯ ನಿಕೃಷ್ಟ. ಸಾಯಂಕಾಲ 7-8ರ ನಡುವಿನ ಭೋಜನ ಉತ್ತಮ, 8-9ರ ನಡುವಿನದು ಮಧ್ಯಮ ಹಾಗೂ 9ರ ನಂತರದು ನಿಕೃಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಭೋಜನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಟುವುದರಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಆವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೂ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಭೋಜನದ ನಡುವೆ ಮೌನವಾಗಿದ್ದು ಭಗವನ್ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಒಂದು ತುತ್ತನ್ನು 32 ಬಾರಿ, ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೆ 20 ಬಾರಿಯಾದರೂ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಿಂಸಾಭಾವವೂ ತೊಲಗುತ್ತದೆ. ಕೋಪಬಂದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಮಸೆಯತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕ್ರೋಧದ ಉದ್ಗಮಸ್ಥಾನ ಹಲ್ಲುಗಳು. ನಾವು ಹಿಂಸಾಭಾವವನ್ನು ಸಮಾಪ್ತಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ತುತ್ತನ್ನು 30-32 ಬಾರಿ ಅಗಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನೀವು ಸ್ವತಃ ಮಾಡಿ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಭೋಜನದ ಮೊದಲು ಓಂಕಾರ ಜಪ, ಗಾಯತ್ರೀ ಆದಿ ಮಂತ್ರ ಜಪಗಳೊಂದಿಗೆ ಮೂರುಬಾರಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು. ಭೋಜನದ ನಡುವೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಭೋಜನವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಒಣಗಿದುದಾಗಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಊಟದ ನಂತರ 2-3 ಗುಟುಕಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಸಂಸ್ಕೃತದ ಒಂದು ಶ್ಲೋಕದ ತಾತ್ಪರ್ಯ ಹೀಗಿದೆ:- ''ಯಾರು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಎದ್ದು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೋ, ರಾತ್ರಿ ಭೋಜನಾನಂತರ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೋ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಭೋಜನಾನಂತರ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರ ಬಳಿಗೆ ರೋಗ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ''. ಇದರೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಭೋಜನವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಮಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಖನಿಜಾಂಶಗಳೂ, ಲವಣಾಂಶಗಳೂ, ಜೀವಸತ್ತ್ವಗಳೂ (ವಿಟಮಿನ್) ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಊಟದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬಾರದು. ಭಗವಂತನು ನಮ್ಮನ್ನು ಶಾಕಾಹಾರಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ನಾವು ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು, ಅನ್ನವನ್ನು ತಿಂದು ಬದುಕಬಹುದಾಗಿರುವಾಗ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಕೊಂದು, ಅದನ್ನು ಹಿಂಸಿಸಿ ಬದುಕಬೇಕಾದರೂ ಏಕೆ? ಈ ರೀತಿ ಜೀವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಾಯುವುದೇ ಒಳಿತು. ಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ದಯೆ, ಕರುಣೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಪ್ರೇಮ, ತನ್ನತನ ಹಾಗೂ ಶ್ರದ್ಧಾಭಕ್ತಿ ಮೊದಲಾದ ಮಾನವೀಯ ಗುಣಗಳು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಾನವನು ದಾನವನಾಗಿ ತಿರುಗಾಡುತ್ತಾನೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯ ಹೊಟ್ಟೆ ಒಂದು ಸ್ಮಶಾನದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

2. ನಿದ್ರೆ :

ನಿದ್ರೆಯು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ಒಂದು ಸುಖದ ಅನುಭೂತಿಯಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯೇ ಬರದಿದ್ದರೆ ಹುಚ್ಚನಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಏನೂ ಅನ್ನಿಸದಿದ್ದರೂ, ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿದ್ದವನಿಗೆ ಅದರ ಮಹತ್ವವೇನೆಂಬುದರ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಸ್ವಸ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆರು ಘಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಸಾಕು. ಬಾಲಕ ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧರಿಗೆ 8 ಘಂಟೆ ಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಬೇಗ ಮಲಗಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಏಳುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನ ಉನ್ನತಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಭಗವಂತನು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳಿಂದ ಬಂಧಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಎಲ್ಲಾ ಮನುಷ್ಯೇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಪಶು, ಪಕ್ಷಿಗಳು ಸಂಜೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ತಮ್ಮ ನೆಲೆಗಳಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತವೆ. ಗೂಬೆಯಂತಹ ಒಂದೆರಡನ್ನುಳಿದು ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಮುಹೂರ್ತವು ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಈಶನ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಿ, ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಕೋಳಿಯು ಇತರರಿಗೆ ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸದಿರಲು ಸಂದೇಶನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಕ್ಕಿಗಳು ಮಧುರ ಧ್ವನಿಯಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮನ ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಿರ್ಭಾಗ್ಯನಾದ ಮನುಷ್ಯಮಾತ್ರ ಗೂಬೆಯಂತೆ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಮುಹೂರ್ತದ ಆನಂದ ಪಡೆಯದೆಯೇ ಸುಮ್ಮನೆ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಕೊನೆಗೆ ರೋಗಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ನಾವೂ ಸಹ ಮೂಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಣೆ ಪಡೆಯೋಣ. ಬೇಗ ಮಲಗಿ, ಬೇಗ ಏಳುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಸ್ವಸ್ಥನೂ, ಮಹಿಮಾನ್ವಿತನೂ ಆಗುತ್ತಾನೆ.

3. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ:

ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಷಯಗಳಿಂದ ತೊಲಗಿಸಿ, ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಲೋಕ ಹಿತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸುವುದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ. ಕೇವಲ ಉಪಸ್ಥೇಂದ್ರಿಯದ ಸಂಯಮವಷ್ಟೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವಲ್ಲ, ಇಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ರೂಪಾಂತರಣಗೊಳಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಆತ್ಮಮುಖಿಯನ್ನಾಗಿಸಿ ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ.

ಭೋಗಾ ನ ಭುಕ್ತಾ ವಯಮೇವ ಭುಕ್ತಾಃ ತಪೋ ನ ತಪ್ತಂ ವಯಮೇವ ತಪ್ತಾಃ ।
ಕಾಲೋ ನ ಯಾತೋ ವಯಮೇವ ಯಾತಾಃ ತೃಷ್ಣಾ ನ ಜೀರ್ಣಾ ವಯಮೇವ ಜೀರ್ಣಾಃ ॥

(ಭರ್ತೃಹರಿ ವೈರಾಗ್ಯಶತಕ - 12)

"ಭೋಗವನ್ನು ನಾವು ಭೋಗಿಸಲಿಲ್ಲ; ಭೋಗಗಳೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಭೋಗಿಸುತ್ತವೆ. ತಪಸ್ಸು ತಪಿಸಲಿಲ್ಲ; ನಾವೇ ತಪ್ತರಾದೆವು. ಕಾಲವು ಅಂತ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ; ನಾವೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಂತ್ಯವಾದೆವು. ತೃಷ್ಣೆ (ಲಾಲಸೆ)ಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗಲಿಲ್ಲ; ನಾವೇ ಸ್ವತಃ ಜೀರ್ಣರಾದೆವು." ಭೋಗಗಳನ್ನು ಭೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಲಭಿಸದು. ಆದರ ಬದಲಿಗೆ ಇಚ್ಛೆಗಳು ಬಲವತಿಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಮನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ನ ಜಾತು ಕಾಮಃ ಕಾಮಾನಾಮುಪಭೋಗೇನ ಶಾಮ್ಯತಿ ।
ಹವಿಷಾ ಕೃಷ್ಣವರ್ತ್ಮೇವ ಭೂಯ ಏವಾಭಿ ವರ್ದ್ಧತೇ ॥ **(ಮನು.ಅ. 7)**

"ಕಾಮವು ಕಾಮೋಪಭೋಗದಿಂದ ಶಾಂತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಬೆಂಕಿಯು ಭುಗಿಲೇಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಭೋಗಗಳನ್ನು ಭೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಸನೆಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ." ಮಹರ್ಷಿ ಕಪಿಲರು ಸಾಂಖ್ಯದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನ ಭೋಗಾತ್ ರಾಗಶಾಂತಿರ್ಮುನಿವತ್ । (4.27)

ಸೃಷ್ಟಿಯೆಲ್ಲವೂ ಮರ್ಯಾದೆ (ಮಿತಿ)ಯ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಲು ಉಪದೇಶ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ನಾವು ಈ ಮರ್ಯಾದಿತ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಸಹಯೋಗಿಗಳಾಗೋಣ.

4. ವ್ಯಾಯಾಮ :

'ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಲು ಆಹಾರವು ಎಷ್ಟು ಆವಶ್ಯಕವೋ, ಆಸನ ಮೊದಲಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಅಷ್ಟೇ ಆವಶ್ಯಕ. ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಶರೀರವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವೂ, ಓಜೋಹೀನವೂ, ಕಾಂತಿರಹಿತವೂ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.' ನಿಯಮಿತ ರೂಪದಿಂದ

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದುರ್ಬಲ, ರೋಗೀ, ಕುರೂಪ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಬಲಿಷ್ಟ ಸ್ವಸ್ಥ ಹಾಗೂ ಸುಂದರನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೃದಯರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ ,ಬೊಜ್ಜು, ವಾತರೋಗ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಗ್ಯಾಸ್, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮದ ಅಭಾವ. ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ ಈ ರೋಗಗಳು ಎಂದಿಗೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲದರಲ್ಲಿ ಆಸನ- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಸರ್ವೋತ್ತಮ. ಬೇರೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಶ್ರಮವೇನೋ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾರೀ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವೇನೋ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಭಾರೀ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳು ಗಡಸಾಗಿ ರಕ್ತ ಪರಿಭ್ರಮಣವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸನ-ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಶಾಂತಿಗಳು ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

5. ಸ್ನಾನ :

ಆಸನದ ನಂತರ ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ನಾನದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಉಷ್ಣತೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಶರೀರವು ಶುದ್ಧವೂ, ಹಗುರವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಅದ್ಭಿರ್ಗಾತ್ರಾಣಿ ಶುಧ್ಯಂತಿ ಮನಃ ಸತ್ಯೇನ ಶುಧ್ಯತಿ ।
ವಿದ್ಯಾ ತಪೋಭ್ಯಾಂ ಭೂತಾತ್ಮಾ ಬುದ್ಧಿರ್ಜ್ಞಾನೇನ ಶುಧ್ಯತಿ ॥ **(ಮನುಸ್ಮೃತಿ: 5-1)**

"ಜಲದಿಂದ ಶರೀರವು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯೆ ಹಾಗೂ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಆತ್ಮವೂ, ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬುದ್ಧಿಯೂ ನಿರ್ಮಲವಾಗುತ್ತದೆ."

ರೋಗಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸ್ನಾನವನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಂದಾಗ್ನಿ (ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯ ದುರ್ಬಲತೆ) ಹಾಗೂ ದೃಷ್ಟಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕೂದಲು ಬಿಳಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಉದುರತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಧಾತುಕ್ಷೀಣತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಶರೀರವನ್ನು ಹತ್ತಿಯ ಒರಟು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಕಾಂತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇದ್ದುದಾದರೆ ಒದ್ದೆಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ನದೀ, ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ಈಜುವುದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಸರ್ವೋತ್ತಮ.

6. ಧ್ಯಾನ:

ಶೌಚ, ಸ್ನಾನ, ಆಸನಗಳಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿ ಸುಖ, ಶಾಂತಿ, ಆನಂದದ ಕಾಮನೆ ಮಾಡುವವರು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಟ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲದಿಂದ 1 ಘಂಟೆಯವರೆಗೆ ಭಗವಂತನ ಧ್ಯಾನ, ಉಪಾಸನೆಯನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಣವ ಗಾಯತ್ರೀ ಆದಿ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಶ್ರದ್ಧಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಲಾದ ಜಪವು ಪರಮಶಕ್ತಿ, ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಆನಂದವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.



ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಉಪಯೋಗ :

ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಸುಖವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ತನಗೆ ಸುಖ ಸಿಗಲಿ - ಎಂಬುದನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ವಿಶ್ವದ ಸಮಸ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳೂ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗೆಗೆ ಸಹಮತ ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ಉದ್ದೇಶ್ಯದಿಂದ ಸರ್ವಾತ್ಮನಾ ಶಾಂತಿಸ್ಥಾಪನೆಗಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೋಬೆಲ್ ಶಾಂತಿ ಪುರಸ್ಕಾರ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಈ ಶಾಂತಿ ಹೇಗೆ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಬೇಕು - ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಸಹ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ವಿವೇಕದ ಅನುಸಾರ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಚಿಂತನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸರ್ವಸಮ್ಮತ ಮಾರ್ಗ ಹೊರಬೀಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು, ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಂದು ಕೇವಲ ಇಸ್ಲಾಂ ಧರ್ಮ ಅಥವಾ ಕ್ರೈಸ್ತಧರ್ಮ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಸುಖಿಗಳಾಗಬಲ್ಲರು, ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಜಗತ್ತೆಲ್ಲಾ ಬುದ್ಧ ಅಥವಾ ಮಹಾವೀರರ ಶರಣು ಹೋದಾಗಲೇ ನಿಜವಾದ ಸುಖ-ಶಾಂತಿ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆಯೆಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿಯಂತೂ ಇಂತಹ ಮತ- ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಹಾಗೂ ಗುರುಗಳ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಹಿಂಡೇ ಇದೆ. ತಾವು ಹೇಳಿದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿದಾಗಲೇ ಜಗತ್ತು ಸುಖ-ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಬಲ್ಲದೆಂದೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಾರುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮತ- ಪಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತಥಾಕಥಿತ ಇಸ್ಲಾಂ, ಕ್ರೈಸ್ತ, ಬೌದ್ಧ, ಜೈನ ಮೊದಲಾದ ಮತಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವಮಾತ್ರರು ತಮ್ಮದನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಉದಾತ್ತತೆ, ವ್ಯಾಪಕತೆ ಹಾಗೂ ಸಮಗ್ರತೆಗಳಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಮಿತಿಗಳಿವೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈ ಮತ-ಪಂಥ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಹಾಗೂ ತಥಾಕಥಿತ ಧರ್ಮಗಳ ಏಕಛತ್ರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಸ್ಥಾಪನೆಗಾಗಿಯೇ ರಕ್ತದ ಹೊಳೆ ಹರಿದಿದೆ, ಪರಿಣಾಮ ಏನೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಅಶಾಂತಿಯು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಈ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಲವು ಅಂಧವಿಶ್ವಾಸಗಳ, ದುಷ್ಟ ರೀತಿ-ನೀತಿಗಳ ಹಾಗೂ ಮಿಥ್ಯಾ ಆಗ್ರಹಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಅವನಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅವನು ಪೂರ್ಣಸತ್ಯದಿಂದಲೂ ವಂಚಿತನಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಇಸ್ಲಾಂ ಮತ್ತು ಕ್ರೈಸ್ತ ಮೊದಲಾದ ತಥಾಕಥಿತ ಧರ್ಮವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಅನೇಕಬಾರಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಕತೆ, ಅಖಂಡತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಚಿಹ್ನೆಯು ಮೂಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರದ ಅಸ್ತಿತ್ವವೇ ಹಲವು ಬಾರಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂಥಹ ಧರ್ಮ(ಮತ)ವನ್ನು ಕುರಿತು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭಯವೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಗತ್ತಿನ ಮಾನವಮಾತ್ರರು ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದುದು ಏನಾದರೂ ಇದೆಯೇ? ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ಪಾಲಿಸಬಹುದಾದ ನಿಯಮಗಳು, ಮಾನ್ಯತೆಗಳು ಯಾವುದಾದರೂ ಇವೆಯೇ? ಯಾವುದೇ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಅಖಂಡತೆಗೆ, ಏಕತೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತಹ, ಯಾರದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಸ್ವಾರ್ಥವೂ ಸಿದ್ಧಿಯಾಗದಂತಹ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನ ಜೀವನವೂ ಸುಖ-ಶಾಂತಿ- ಆನಂದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಅನುವಾಗುವಂತಹ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆಯೇ? ವಿಶ್ವದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ನಿರ್ಭಯನಾಗಿ, ಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸಾಗಬಹುದಾದ ಅಂತಹ ಪಥವೇ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿತ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗಮಾರ್ಗ. ಇದು ಯಾವುದೇ ಮತ-ಪಂಥ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾಗಿರದೆ ಒಂದು ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಜನರು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಸ್ಥಾಪನೆಯ ಬಗೆಗೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿರುವುದಾದರೆ ಇದರ ಏಕಮಾತ್ರ ಪರಿಹಾರ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ ಮಾರ್ಗದ ಪಾಲನೆ. ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಮೂಲಕ ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಮರಸತೆ, ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಜಾಗೃತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಿಕ ಆನಂದದ ಅನುಭೂತಿ ಆಗಬಲ್ಲದು. ಈಗ ನಾವು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡೋಣ. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ:



ಯಮನಿಯಮಾಸನಪ್ರಾಣಾಯಾಮಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಧಾರಣಾಧ್ಯಾನಸಮಾಧಯಃ ಅಷ್ಟೌ ಅಂಗಾನಿ ॥

(ಯೋಗದರ್ಶನ 2-29)

ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ - ಇವು ಯೋಗದ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳು. ಈ ಯೋಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಪಾಲನೆ ಮಾಡದೆ ಯಾರೂ ಯೋಗಿಯಾಗಲಾರರು. ಈ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವು ಕೇವಲ ಯೋಗಿಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ, ಸುಖಮಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಯಸುವವನು ಹಾಗೂ ಇತರರನ್ನೂ ಹಾಗೆಯೇ ನೋಡ ಬಯಸುವವನಿಗೂ ಸಹ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗವು ಧರ್ಮ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮ, ಮಾನವತೆ ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನ ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಒರೆಗಲ್ಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ನಿಖರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜಗತ್ತಿನ ರಕ್ತಮಯ ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ಉಪಾಯದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಾದರೆ ಆ ಉಪಾಯದ ಹೆಸರು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ. ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯವಹಾರದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಿ ಸಹಿತ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತಮ ಸ್ಥಿತಿಯವರೆಗೆ ಅನುಪಮ ಸಮಾವೇಶವಿದೆ. ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾನೋ, ಜೀವನದ ಪೂರ್ಣಸತ್ಯವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾತರನಾಗಿದ್ದಾನೋ, ಅವನು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಆಧಾರ.

ಯಮ:

ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಪ್ರಥಮ ಅಂಗವೇ ಯಮ. ಯಮ ಶಬ್ದವು 'ಯಮು ಉಪರಮೇ' ಎಂಬ ಧಾತುವಿನಿಂದ ನಿಷ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ- 'ಯಮ್ಯಂತೇ ಉಪರಮ್ಯಂತೇ ನಿವರ್ತ್ಯಂತೇ ಹಿಂಸಾದಿಭ್ಯಃ ಇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಯೈಸ್ತೇ ಯಮಾಃ' ಅಂದರೆ, ಯಾವುದರ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಂಸಾದಿ ಅಶುಭ ಭಾವಗಳಿಂದ ತೊಲಗಿಸಿ, ಆತ್ಮಕೇಂದ್ರಿತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು 'ಯಮ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಈ ಯಮದ ಪರಿಗಣನೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅಹಿಂಸಾಸತ್ಯಾಸ್ತೇಯಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾಪರಿಗ್ರಹಾಃ ಯಮಾಃ । (ಯೋಗದರ್ಶನ: 2-30)

''ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ಅಪರಿಗ್ರಹ - ಇವು ಐದು ಯಮ''. ಈಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡೋಣ:

1. ಅಹಿಂಸಾ :

ಅಹಿಂಸೆಯೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಗೆ ಮನ-ವಚನ-ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಕಷ್ಟ ಕೊಡದಿರುವುದು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಯಾರ ಅಹಿತವನ್ನು ಯೋಚಿಸದಿರುವುದು, ಯಾರಿಗೂ ಕಟುವಾದ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿ ಕಷ್ಟ ನೀಡದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಕರ್ಮದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ, ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲೂ, ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಗೂ ಹಿಂಸೆ ನೀಡದಿರುವುದು ಅಹಿಂಸೆಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

ತತ್ರಾಹಿಂಸಾ ಸರ್ವಥಾ ಸರ್ವದಾ ಸರ್ವಭೂತಾನಾಮನಭಿದ್ರೋಹಃ । (ವ್ಯಾಸಭಾಷ್ಯ. ಯೋ.ದ.)

2. ಸತ್ಯ:

ಯಾವುದನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡಲಾಗಿದೆಯೋ, ಆಲಿಸಲಾಗಿದೆಯೋ, ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಶುದ್ಧಭಾವ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದೇ ವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಅನುರೂಪವಾಗಿ ಕಾರ್ಯವು ನಡೆದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸತ್ಯವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಛಲ- ಕಪಟವಿದೆಯೋ, ಭ್ರಾಂತಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದೋ, ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲವೋ ಅಂತಹ ಮಾತನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಎಂದೂ ಹೇಳಬಾರದು. ಇತರರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ದುಃಖವುಂಟಾಗುವಂತಹ ನುಡಿಯನ್ನು ಆಡಬಾರದು. ವಾಣಿಯು

ಸರ್ವಭೂತ ಹಿತಕ್ಕೋಸ್ಕರವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವಾಣಿಯು ಪಾಪಮಯಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದುಃಖಜನಕವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿ, ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಹಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ನುಡಿಯನ್ನೇ ನುಡಿಯಬೇಕು. ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರು ಸತ್ಯದ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ : "ಸತ್ಯಂ ಯಥಾರ್ಥೇ ವಾಙ್ಮನಸಿ । ಯಥಾದೃಷ್ಟಂ ಯಥಾನುಮಿತಂ ಯಥಾಶ್ರುತಂ ತಥಾ ವಾಙ್ಮನಶ್ಚೇತಿ । ಪರತ್ರ ಸ್ವಬೋಧ ಸಂಕ್ರಾಂತಯೇ ವಾಗುಕ್ತಾ ಸಾ ಯದಿ ನ ವಾಚಿತಾ ಭ್ರಾಂತಾ ವಾ ಪ್ರತಿಪತ್ತಿ ವಂಧ್ಯಾ ವಾ ಭವೇದಿತಿ । ಏಷಾ ಸರ್ವಭೂತೋಪಕಾರಾರ್ಥಂ ಪ್ರವೃತ್ತಾ ನ ಭೂತೋಪಘಾತಾಯ ॥ " (ವ್ಯಾಸಭಾಷ್ಯ ಯೋ.ದ.)

3. ಅಸ್ತೇಯ :

ಅಸ್ತೇಯವೆಂದರೆ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದಿರುವುದು. ಇತರರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೇಳದೆಯೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಶಾಸ್ತ್ರವಿರುದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು 'ಸ್ತೇಯ'ವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇತರರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲಾಲಸೆಯುಂಟಾದರೂ ಅದು ಕಳ್ಳತನವೇ. ಆದುದರಿಂದ ಯೋಗಿಗಳಾದವರು ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವುದಾಗಲಿ, ಮಾಡಿಸುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಭಗವಂತನಿಂದ ಕೊಡಲ್ಪಟ್ಟುದರಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಸಂತುಷ್ಟರೂ, ಆನಂದಿತರೂ ಆಗಿರಬೇಕು.

4. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ :

ಕಾಮವಾಸನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಳಿಸುವ ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳು, ದೃಶ್ಯ-ಶ್ರವ್ಯ ಹಾಗೂ ಶೃಂಗಾರಾದಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಸತತವಾಗಿ ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಊರ್ಧ್ವರೇತನಾಗುವುದು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟವಿಧ ಮೈಥುನಗಳಾದ ವಾಸನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಯಾರದಾದರೂ ದರ್ಶನ, ಸ್ಪರ್ಶನ, ಏಕಾಂತಸೇವನ, ಭಾಷಣ, ವಿಷಯ ಕಥೆ (ಹರಟೆ), ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರೀಡೆ, ವಿಷಯದ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಸಂಗ (sex) - ಇವುಗಳಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ದೂರವಿದ್ದು ಜಿತೇಂದ್ರಿಯನಾಗಿ ತನ್ನ ಸಮಸ್ತ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು - ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣು ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮಗಳನ್ನು ಸದಾ ಶುಭದೆಡೆಗೆ ಪ್ರೇರಿತ ಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಭದ್ರ, ಸುವಿಚಾರ, ಶಿವಸಂಕಲ್ಪಗಳು ಇರಬೇಕು. ನನ್ನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ವಿಕಾರ ರಹಿತವಾದುದು- ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಧಕನು ಮನದಲ್ಲಿ ಸದಾ ದೃಢವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ನೀರಿನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗುಣ ಶೀತಲತೆ ಹಾಗೂ ದ್ರವತ್ವ. ಒಂದೆಡೆ ಸಾಂದ್ರಗೊಂಡು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು, ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದು, ಬಿಸಿಯಾಗುವುದು, ಬಾಷ್ಪೀಕರಣ ಹೊಂದಿ ಮೇಲಕ್ಕೇರುವುದು ಇದು ನೀರಿನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗುಣವಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರಗಳ ನಂತರವೂ ಅದು ತನ್ನ ಮೂಲ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೂಪಕ್ಕೆ, ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಶಾಂತಚಿತ್ತರಾಗಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ವಾಸನೆ ಏನಾದರೂ ಇದೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳಾಗಿ ನೋಡಬೇಕು. ನಮ್ಮೊಳಗೇನಾದರೂ ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮಾತ್ಸರ್ಯಾದಿ ವಿಕಾರಗಳಿವೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಇಣುಕಿ ನೋಡಬೇಕು. ಈ ವಿಕಾರಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವವಲ್ಲವೆಂದೂ, ಇವುಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಲಾಗಿದೆ- ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಗ್ರಹಿಸುವಿರಿ. ಈ ವಿಕಾರಗಳು ಕಳ್ಳರಂತೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರ, ಆತ್ಮಾ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸೂರೆ ಮಾಡಿ, ವಿಕೃತಗೊಳಿಸಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೆಡಿಸಿ ಓಡಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕಾಮ-ಕ್ರೋಧಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲಕ್ಕಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕಾಲಕ್ಕೆಂದು ಬಂದ ಈ ವಿಕಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಶರೀರವನ್ನು ಶಕ್ತಿಹೀನ, ತೇಜೋಹೀನವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಷವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಬಾರಿಬಾರಿಗೂ ಇವುಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತೇವೆ. ಶರಣಾಗುವುದು ಸಹಜವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಅದರ ಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಬೀಳುತ್ತೇವೆ. ಇಂಥಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ಯಾರೂ ಪಾರು ಮಾಡಲಾರರು. ಏಳಿ, ಎದ್ದೇಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಧರ್ಮವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ವಿಕಾರ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಧರ್ಮವಲ್ಲ; ಇದು ಪರಧರ್ಮ. ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ - "ಸ್ವಧರ್ಮೇ ನಿಧನಂ ಶ್ರೇಯಃ ಪರಧರ್ಮೋ ಭಯಾವಹಃ ।" ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಅಹಂಕಾರಗಳ ಭಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸುಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನೀವು ಆತ್ಮವಾಗಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗುಣಗಳೆಂದರೆ ಮೈತ್ರೀ, ಕರುಣೆ, ಪ್ರೇಮ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಸೇವೆ,



ಮರ್ಪಣೆ, ಪರೋಪಕಾರ, ಆನಂದ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿ. ನೀವು ನಿರ್ವಿಕಾರರು. ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ನಾವು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತೇವೆ, ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಧನ-ಸಂಪತ್ತು, ವೈಭವಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಿ ಕಳ್ಳರನ್ನು ಆಮಂತ್ರಿಸಿದಂತೆ. ಆ ಕಳ್ಳರು ಬಂದು ನಮ್ಮದೇ ಮನೆ, ಭೂಮಿ, ಭವನಗಳಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣಮಾಡಿ ಕುಳಿತು ನಮ್ಮ ಸಂಪತ್ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ಲೂಟಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ, ' ಅಯ್ಯೋ ! ಇದೇನಾಗಿ ಹೋಯಿತು ? ಇವರನ್ನು ನಾನು ಏಕಾದರೂ ಕರೆದೆ ? ಇವರಂತೂ ನನ್ನ ಸಂಪತ್ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ಲೂಟಿಗೈಯುತ್ತಿರುವರಲ್ಲಾ ಎಂದು ಗೋಳಾಡುತ್ತೇವೆ. ವಸ್ತುತಃ ಜನರು ಬಾಹ್ಯಸಂಪತ್ತನ್ನು ಲೂಟಿ ಮಾಡಲು ಕಳ್ಳರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ, ಧನ-ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸ್ವತಃ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನು ಲೂಟಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅವರಿಂದ ನೋಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಅಸೀಮ ಆನಂದ, ಶಾಂತಿ, ಅಪಾರ ಸುಖ, ಶಕ್ತಿ, ಓಜಸ್ಸು, ತೇಜಸ್ಸು, ಬಲ, ಬುದ್ಧಿ, ಪರಾಕ್ರಮ, ಮೈತ್ರೀ, ಕರುಣೆ, ಮುದಿತ ಮೊದಲಾದ ಅನಂತ ಐಶ್ವರ್ಯಗಳನ್ನು ಈಶನು ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ ರೂಪೀ ಕಳ್ಳರು ಬಂದು ಸೂರೆಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ಇವೆಲ್ಲಾ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ನಾವೇನು ಮಾಡೋಣ ಎನ್ನುತ್ತೀರಿ.

ಈಗಲಾದರೂ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಭಗವಂತನು ನೀಡಿದ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ. 'ನಾನು ನಿರ್ವಿಕಾರ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ನನ್ನ ಸ್ವಧರ್ಮ. ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾಗಿರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ' ಎಂಬ ಸುವಿಚಾರ ಶಿವ-ಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಿಕಾರಗಳ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಪಕಾಲೀನ ಉಬ್ಬರವಿಳಿತಗಳ ನಂತರ ನೀವು ಜೀವನವನ್ನು ನಿರ್ವಿಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಜೀವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ವಿಕಾರಗಳ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸುಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಭಗವಂತನು ನೀಡಿರುವ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಸಂಪನ್ನರಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಅಸೀಮ ಶಾಂತಿ, ಅಪರಿಮಿತ ಆನಂದ ಹಾಗೂ ಅಪಾರ ಸುಖವನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನಿಂದಲೇ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನೆ ಮಾಡಿ ಓಜಸ್ವೀ, ತೇಜಸ್ವೀ, ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿ, ಬಲಿಷ್ಠ ಪರಾಕ್ರಮಿಗಳಾಗಿ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ದಿವ್ಯಪ್ರೇಮವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಸೇವೆ, ಪರೋಪಕಾರ, ಕರುಣೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಗಳನ್ನು ಸಿಂಗರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಪಥದಲ್ಲಿ ನಡೆದು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ವಿರಾಜಮಾನವಾಗಿರುವ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ, ಗುರುತಿಸಿರಿ. ಇದೇ ಜೀವನದ ಸತ್ಯ. ಇದೇ ಜೀವನದ ಲಕ್ಷ್ಯ, ಉದ್ದೇಶ್ಯವಾಗಿದೆ.

5. ಅಪರಿಗ್ರಹ:

ಪರಿಗ್ರಹವೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ಕನಿಷ್ಠತಮ ಅನ್ನ, ವಸ್ತ್ರ, ಮನೆ, ಮೊದಲಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಸಂತುಷ್ಟನಾಗಿ, ಜೀವನದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷ್ಯವಾದ ಈಶಾರಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗುವುದು ಅಪರಿಗ್ರಹ. ಈಶ್ವರೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅನುಸಾರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಧನ, ವೈಭವ, ಭೂಮಿ, ಕಾಣಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ಐಶ್ವರ್ಯವು ನಮಗೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿದೆಯೋ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಎಂದಿಗೂ ತನ್ನದೆಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಭೌತಿಕ ಸುಖ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯಸುಖದ ಸಾಧನಗಳ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನೂ ಸಾಧಕರು ಮಾಡಬಾರದು. ಅನಾಸಕ್ತ ಭಾವದಿಂದ ಜೀವನವನ್ನು ಜೀವಿಸುತ್ತಾ, ಉಪಲಬ್ಧ ಸುಖಸಾಧನಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಸುಖ ತಲುಪಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

ವಿಷಯಾಣಾಮರ್ಜನರಕ್ಷಣಕ್ಷಯಸಂಗಹಿಂಸಾದೋಷದರ್ಶನಾದಸ್ವೀಕರಣಮಪರಿಗ್ರಹಃ ।

(ವ್ಯಾಸಭಾಷ್ಯ ಯೋ.ದ.)

ವಿಷಯರೂಪೀ ಧನಾದಿ ಭೋಗ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅರ್ಜನ (ಸಂಗ್ರಹ) ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ದೋಷ, ರಕ್ಷಣ - ಅರ್ಥಾತ್ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷ, ಕ್ಷಯ- ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಾಶವಾಗುವುದರಿಂದ ದೋಷ, ಸಂಗ - ಆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತನಾಗುವುದರಿಂದ ದೋಷ ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆ ಅರ್ಥಾತ್ '**ನಾನುಪಹತ್ಯ ಭೂತಾನ್ಯುಪಭೋಗಃ ಸಂಭವತಿ**' ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಪೀಡೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡದೆ ಸುಖದ ಉಪಭೋಗ ಸಂಭವವಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಲೌಕಿಕ ಸುಖಭೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂಸಾಕೃತ ದೋಷವೂ ಇದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯೋಗೀ ಜನರು ವಿಷಯಗಳ ಬಗೆಗೆ ಅನಾಸಕ್ತರಾಗಿ ಅಪರಿಗ್ರಹಪಾಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಯಮಗಳ- ಅಹಿಂಸಾ, ಸತ್ಯಾದಿಗಳ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಮನ-ವಚನ - ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸೀಮೆಗಳಿಲ್ಲ. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

ಜಾತಿದೇಶಕಾಲಸಮಯಾನವಚ್ಛಿನ್ನಾಃ ಸಾರ್ವಭೌಮಾಃ ಮಹಾವ್ರತಮ್ । (ಯೋಗದರ್ಶನ 2.21)

ಅರ್ಥಾತ್, ಜಾತಿ, ದೇಶ, ಕಾಲ ಹಾಗೂ ಸಮಯದಿಂದ ಅನವಚ್ಛಿನ್ನ ಎಂದರೆ ಅಪ್ರತಿಬದ್ಧ- ಇವುಗಳ ಸೀಮೆಯ ಬಂಧನದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆದ್ದು, ಈ ಅಹಿಂಸಾದಿಗಳನ್ನು ಚಿತ್ತದ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಬಹುದಾದರೆ ಈ ಅಹಿಂಸಾದಿಗಳು ಮಹಾವ್ರತಗಳೆನಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ವ್ರತಗಳ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಷ್ಟಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಲವು ಸೀಮೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅಹಿಂಸಾ, ಸತ್ಯಾದಿ ವ್ರತಗಳನ್ನು ಜಾತಿ ಅಂದರೆ ವರ್ಗ ವಿಶೇಷ, ದೇಶವಿಶೇಷ, ಕಾಲವಿಶೇಷ, ಸಮಯ ವಿಶೇಷಗಳ ಮಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಅಹಿಂಸೆಯನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಒಬ್ಬ ಮೀನುಗಾರನಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಮೀನನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕೊಂದು, ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ, ಮಾರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಹಿಂಸಾ ವಿಶೇಷವಾದರೆ, ಹಸು, ಕುರಿ, ಆಡುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ- ಹೀಗಾಗಿ ಅದು ಅವನ ಅಹಿಂಸಾ ವಿಶೇಷವಾಯಿತು. ಇದೇ ರೀತಿ ಒಬ್ಬನು ಹರಿದ್ವಾರ, ಕಾಶೀ, ಮಥುರಾ, ಅಯೋಧ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ಬೇರೆ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದಾದರೆ ಅದು ದೇಶವಿಶೇಷ (ಸ್ಥಾನ) ಅಹಿಂಸೆಯಾಯಿತು. ಕಾಲದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, 'ನಾನು ಏಕಾದಶಿ, ಪೌರ್ಣಿಮೆ, ಮಂಗಳವಾರ, ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ, ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಅದು ಕಾಲವಿಶೇಷದ ಅಹಿಂಸೆಯಾಯಿತು. ಅದೇ ರೀತಿ, ನನಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಪತ್ತು ಉಂಟಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಹಿಂಸೆಮಾಡುತ್ತೇನೆ - ಎಂದರೆ ಅದು ಸಮಯ ವಿಶೇಷದ ಅಹಿಂಸೆಯಾಯಿತು. ಇವೆಲ್ಲಾ ಪೂರ್ಣ ಅಹಿಂಸೆಯಲ್ಲ, ಎಲ್ಲಾ ಮಿತಿಗಳಿಂದ ಮೇಲೆದ್ದು ಸರ್ವಥಾ, ಸರ್ವದಾ, ಸರ್ವತ್ರ, ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಎರಿಳಿತಗಳಿಲ್ಲದೆ ಈ ವ್ರತಗಳ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇದೇ ರೀತಿ ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಪರಿಗ್ರಹಗಳ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿಯೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ನಾನು ಯಾರಾದರೂ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಗೋವು ಮೊದಲಾದವರ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಸುಳ್ಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಜಾತಿ ಪರಕ ಸುಳ್ಳು. ಹರಿದ್ವಾರ ಮೊದಲಾದ ತೀರ್ಥಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ, ಗುರುಕುಲ, ಮಂದಿರ, ಗುರುದ್ವಾರ, ಮಸೀದಿ, ಚರ್ಚ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ವ್ಯಾಪಾರ, ನ್ಯಾಯಾಲಯ, ರಾಜಕೀಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ - ಎಂದರೆ ಅದು ದೇಶವಿಶೇಷದ ಸತ್ಯ. ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಕಾಲ ವಿಶೇಷದ ಸತ್ಯ. ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ಅಸ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಅಪರಿಗ್ರಹಗಳ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿಯೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಸೀಮೆಗಳ ಬಂಧನದಿಂದ ಮೇಲೆದ್ದು ಮನ, ವಚನ, ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಈ ಯಮಗಳ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಿಯಮ:

ಯೋಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ಆಧಾರ ಭೂತ ಅಂಗವೆಂದರೆ ನಿಯಮ. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ:

ಶೌಚಸಂತೋಷತಪಸ್ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯೇಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನಾನಿ ನಿಯಮಾಃ । (ಯೋಗದರ್ಶನ 2-32)

"ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಹಾಗೂ ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ - ಈ ಐದು ನಿಯಮಗಳು."

1. ಶೌಚ :

ಶೌಚವೆಂದರೆ ಶುದ್ಧಿ ಪವಿತ್ರತೆ. ಈ ಶೌಚ, ಶುಚಿತ್ವ ಹಾಗೂ ಪವಿತ್ರತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರವಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬಾಹ್ಯ, ಎರಡು ಆಭ್ಯಂತರ. ಮಹರ್ಷಿ ಮನು ಶೌಚದ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಬಹು ಸುಂದರವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:

ಅದ್ಭಿರ್ಗಾತ್ರಾಣಿ ಶುಧ್ಯಂತಿ ಮನಃ ಸತ್ಯೇನ ಶುಧ್ಯತಿ ।
ವಿದ್ಯಾತಪೋಭ್ಯಾಂ ಭೂತಾತ್ಮಾ ಬುದ್ಧಿರ್ಜ್ಞಾನೇನ ಶುಧ್ಯತಿ ॥ (ಮನುಸ್ಮೃತಿ: 5-9)



ಸಾಧಕನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಜಲದಿಂದ ಶರೀರ ಶುದ್ಧಿ, ಸತ್ಯಾಚರಣೆಯಿಂದ ಮನಃ ಶುದ್ಧಿ, ವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸುಗಳಿಂದ ಆತ್ಮನ ಶುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬುದ್ಧಿಯ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಭಗವತಿ ಗಂಗೆ ಮೊದಲಾದ ಪವಿತ್ರ ಜಲದಿಂದ ಶರೀರ ಶುದ್ಧಿಯೇನೋ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮನ, ಬುದ್ಧಿ, ಆತ್ಮದ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಋಷಿಮುನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಸಂತೋಷ :

ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುವ ಸಮಸ್ತ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಪೂರ್ಣ ಪುರುಷಾರ್ಥ ಮಾಡಿ. ಯಾವ ಪ್ರತಿಫಲ ದೊರಕುವುದೋ ಅದರಿಂದ ಸಂತೃಪ್ತರಾಗಬೇಕು. ಅಪ್ರಾಪ್ತವಾದುದರ ಬಗೆಗೆ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಾರದು. ಪೂರ್ಣ ಪುರುಷಾರ್ಥದಿಂದ ಹಾಗೂ ಈಶ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದುದನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬಾರದು. ಅಪ್ರಾಪ್ತವಾದುದರಿಂದ ತೃಷ್ಣೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇದೇ ಸಂತೋಷ. ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಂತೋಷಾಮೃತತೃಪ್ತಾನಾಂ ಯತ್ಸುಖಂ ಶಾಂತಚೇತಸಾಮ್ ।
ಕುತಸ್ತದ್ಧನಲುಬ್ಧಾನಾಮಿತಶ್ಚೇತಶ್ಚ ಧಾವತಾಮ್ ॥

''ಸಂತೋಷರೂಪೀ ಅಮೃತದ ಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತೃಪ್ತರಾದ ಶಾಂತಚಿತ್ತ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಯಾವ ಆತ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಹಾರ್ದಿಕ ಸುಖ ಲಭಿಸುತ್ತದೆಯೋ, ಅದು ಧನ-ವೈಭವದ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ತಿತ್ತ ಅಲೆದಾಡುವ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಲಭಿಸದು.'' ಬೇರೊಂದು ಕಡೆ ಹೇಳಿರುವಂತೆ, ''ಸಂತೋಷಮೂಲಂ ಹಿ ಸುಖಂ ದುಃಖಮೂಲಂ ವಿಪರ್ಯಯಃ'' - ಸುಖದ ಮೂಲ ಆಧಾರ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ತೃಷ್ಣೆ - ಲಾಲಸೆಗಳು ದುಃಖದ ಮೂಲ.' ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಋಷಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ - ''ನ ವಿತ್ತೇನ ತರ್ಪಣೀಯೋ ಮನುಷ್ಯಃ'' 'ಧನದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಎಂದೂ ತೃಪ್ತಿಯುಂಟಾಗಲಾರದು.' ಆದುದರಿಂದ ಸಾಧಕರು ಪೂರ್ಣಪುರುಷಾರ್ಥವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ, ಅದರ ಯಾವ ಪ್ರತಿಫಲವು ಈಶನ ನ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗನುಸಾರ ದೊರಕುವುದೋ, ಅದರಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಪರಮಾತ್ಮನು ಸದಾ ನಮ್ಮ ಯೋಗ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಆವಶ್ಯಕತೆಯ ಅನುಸಾರವೇ ನಮಗೆ ರೂಪ, ಯೌವನ, ಧನ, ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನೂ, ವೈಭವವನ್ನೂ ಪ್ರದಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

3. ತಪ :

ತಪಸ್ಸೆಂದರೆ ಮಹರ್ಷಿವ್ಯಾಸರ ಅನುಸಾರ ದ್ವಂದ್ವ ಸಹನ. 'ತಪೋ ದ್ವಂದ್ವಸಹನಮ್'। ನಮ್ಮ ಸದುದ್ದೇಶ್ಯದ ಸಿದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲ ಕಷ್ಟಗಳು ಬರುತ್ತವೆಯೋ, ಬಾಧೆಗಳು ಪ್ರತಿಕೂಲಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆಯೋ, ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾ ವಿಚಲಿತರಾಗದೆ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಯದೆಡೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆಯುವುದನ್ನೇ ತಪಸ್ಸು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಯಕ್ಷನು ಯುಧಿಷ್ಠಿರನನ್ನು ಕುರಿತು, '' ತಪಸಃ ಕಿಂ ಲಕ್ಷಣಮ್ ? '' ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಯುಧಿಷ್ಠಿರನು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾನೆ - ''ತಪಃ ಸ್ವಧರ್ಮವರ್ತಿತ್ವಮ್'' - ಅರ್ಥಾತ್, 'ಹೇ ಯಕ್ಷ ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಅದರಲ್ಲಿ ಏನೇ ಕಷ್ಟ ವಿಘ್ನ - ಬಾಧೆಗಳು ಬರಲಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುತ್ತಾ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸ್ವಧರ್ಮಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದೇ ತಪಸ್ಸು. ಹಸಿವು - ನೀರಡಿಕೆ, ಚಳಿ-ಸೆಕೆ, ಸುಖ-ದುಃಖ, ಹಾನಿ-ಲಾಭ, ಮಾನ-ಅಪಮಾನ, ಸ್ತುತಿ-ನಿಂದೆ, ಪುರಸ್ಕಾರ-ತಿರಸ್ಕಾರ, ಜಯ-ಪರಾಜಯ ಇವೇ ಆ ದ್ವಂದ್ವಗಳು. ಈ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತಪವೇ ಹೊರತು, ಬೆಂಕಿಯ ನಡುವೆ ಬೇಯುವುದು, ಒಂದು ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟ ನೀಡುವುದು ಅಲ್ಲ.

4. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ :

ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: 'ಪ್ರಣವಾದಿ ಪವಿತ್ರಾಣಾಂ ಜಪೋ ಮೋಕ್ಷ- ಶಾಸ್ತ್ರಾಣಾಮಧ್ಯಯನಂ ವಾ' - ಎಂದರೆ, ಪ್ರಣವ - ಓಂಕಾರದ ಜಪ ಮಾಡುವುದು, ಮೋಕ್ಷದತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ವೇದ, ಉಪನಿಷತ್ತು, ಯೋಗದರ್ಶನ, ಗೀತೆ ಮೊದಲಾದ

ಯಾವ ಸತ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿವೆಯೋ ಅವುಗಳ ಶ್ರದ್ಧಾಪೂರ್ವಕ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು 'ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದ ಶಾಬ್ದಿಕ ಅರ್ಥದತ್ತ ನಾವು ಗಮನ ಹರಿಯಿಸಿದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮುಖ್ಯಾರ್ಥಗಳಿವೆ. ಒಂದು **'ಸು-ಅಧ್ಯಯನಂ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಃ'** ಎಂದರೆ, ಉತ್ತಮ ಅಧ್ಯಯನ. ಋಷಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿತ ಸಚ್ಛಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಶ್ರದ್ಧಾ - ಭಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು. ಉತ್ತಮ ಗ್ರಂಥಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ನಮ್ಮ ವಿಚಾರ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರತೆ, ದಿವ್ಯತೆ, ದೃಢತೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿನ ಪವಿತ್ರತೆ ಹಾಗೂ ದೃಢತೆಯಿಂದಲೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾತ್ವಿಕತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ - ಸ್ವ + ಅಧ್ಯಯನ, ಎಂದರೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು, ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಬಗೆಗೆ ಚಿಂತನ, ವಿಚಾರ, ನಿಧಿಧ್ಯಾಸನ ಮಾಡುವುದು. ನಾನು ಯಾರು ? ನಾನು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೇನು ? ನಾನೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ? ನನ್ನ ಜೀವನದ ಗುರಿಯೇನು ? ನನ್ನನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡಿದವನಾರು ? ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡಿದುದೇಕೆ?

ಈ ರೀತಿ ಸಾಧಕನು ಎಚ್ಚೆತ್ತು ವಿವೇಕ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ವಿಚಾರಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ, ಬಾಹ್ಯಾಡಂಬರದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕದೆ ಪ್ರಣವ (ಓಂಕಾರ) ಜಪ, ಋಷಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿತ ಅಧ್ಯಾತ್ಮವಿದ್ಯೆ, ಪರಾವಿದ್ಯೆಯ ಗ್ರಂಥಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸಫಲನಾಗಬಲ್ಲನು.

5. ಈಶ್ವರ-ಪ್ರಣಿಧಾನ :

ಮಹರ್ಷಿವ್ಯಾಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ - **'ತಸ್ಮಿನ್ ಪರಮಗುರೌ ಸರ್ವ- ಕ್ರಿಯಾಣಾಮರ್ಪಣಮ್'**- ಎಂದರೆ, 'ಆ ಗುರುಗಳಿಗೂ ಗುರುವಾದ ಪರಮಗುರು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ತ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೂ ಅರ್ಪಿಸಿಬಿಡುವುದು. ಯಾವುದು ಶುಭವೋ, ದಿವ್ಯವೋ, ಪವಿತ್ರವೋ ಅದನ್ನೇ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಾಧಕನು ಪೂರ್ಣ ಶ್ರದ್ಧೆ ಭಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸರ್ವಾತ್ಮನಾ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಈಶನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಬಹುದಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಸಮಸ್ತ ಕಾರ್ಯಗಳ ಧ್ಯೇಯವು ಈಶ್ವರಾರ್ಪಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾದ ಭಕ್ತನು, ತನಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶರೀರ, ಮನ, ಬುದ್ಧಿ, ಶಕ್ತಿ, ರೂಪ, ಯೌವನ, ಸಮೃದ್ಧಿ, ಐಶ್ವರ್ಯ, ಪದವಿ, ಅಧಿಕಾರ, ಗೌರವ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ತ ವೈಭವಗಳು ಏನೆಲ್ಲಾ ಲಭಿಸಿವೆಯೋ ಅವೆಲ್ಲ ಈಶ್ವರಕೃಪೆಯಿಂದಲೇ ಲಭಿಸಿವೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಸದಾ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆದುದರಿಂದ ತನ್ನ ಸಮಸ್ತ ಶಕ್ತಿಗಳ ಉಪಯೋಗವು ತನ್ನ ಪ್ರಿಯತಮ ಪ್ರಭುವನ್ನು ಪ್ರಸನ್ನಗೊಳಿಸಲೆಂದೇ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಜೀವನದ ಸಮಸ್ತ ಶಕ್ತಿಗಳ ಉಪಯೋಗ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನ- ಪುರುಷಾರ್ಥವು ಭಗವದರ್ಪಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಇಂಥಹ ಭಕ್ತನ ಮೇಲೆ ಈಶನ ಕೃಪೆ ಹಾಗೂ ಈಶ್ವರೀಯ ಅಮೃತವರ್ಷ ಸದಾ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಯಮ-ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ವಿಘ್ನಗಳು:

ಈ ಯಮ-ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಘ್ನ-ಬಾಧೆಗಳಿವೆ. ಇವು ನಮ್ಮನ್ನು ಯೋಗದಿಂದ ವಿಚಲಿತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

(ಯೋಗದರ್ಶನ 2.33)

ವಿತರ್ಕಬಾಧನೇ ಪ್ರತಿಪಕ್ಷ ಭಾವನಮ್ ।

ಯಮ-ನಿಯಮಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಹಿಂಸೆ, ಅಸತ್ಯ, ಕಳ್ಳತನ, ಅಸಂಯಮ, ಪರಿಗ್ರಹ ಹಾಗೂ ಅಶುಚಿತ್ವ, ಅಸಂತೋಷ, ವಿಲಾಸಿತನ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದ ಅಭಾವ ಮತ್ತು ಈಶ್ವರನಿಂದ ವಿಮುಖತೆಗಳು ಅಧರ್ಮ. ಇವುಗಳ ಪ್ರತಿಪಕ್ಷ - ವಿರುದ್ಧ- ಭಾವಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಇವುಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬೇಕು. 'ನಾನು ಈ ದುಃಖಮಯೀ ಸಂಸಾರಾಗ್ನಿಯ ತಾಪದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಈ ಹಿಂಸೆ, ಅಸತ್ಯ, ಕಳ್ಳತನ, ಅಸಂಯಮ ಮೊದಲಾದ ವಿತರ್ಕಗಳ ಪರಿತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮರೆತೂ ಸಹ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯಗೊಡೆನು. ಏಕೆಂದರೆ, ನಾನು ವಿವೇಕಪೂರ್ಣ ನಿಶ್ಚಯಮಾಡಿ ಈ ದೋಷಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ನನ್ನದು ಶ್ವಾನ ವೃತ್ತಿ (ನಾಯಿಯು ವಾಂತಿಮಾಡಿದುದನ್ನೇ ಪುನಃ ನೆಕ್ಕುವಂತೆ) ಆಗಬಾರದು. ನಾನು ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯಿಯಾಗಿ ಈ ಮಹಾವ್ರತಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪೂರ್ಣಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಇದೇ ನನ್ನ ಜೀವನದ ಸ್ವಧರ್ಮ. ಈ ರೀತಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಾ ನಾನು

ಪ್ರಾಣತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೂ ನನಗದು 'ಸ್ವಧರ್ಮೇ ನಿಧನಂ ಶ್ರೇಯಃ' ಎಂಬಂತೆ ಸ್ವೀಕಾರ್ಯ ಎಂಬುದಾಗಿ ಸಾಧಕನು ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ವಿತರ್ಕಗಳಾದರೂ ಏನು? ಇದರ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವಿತರ್ಕಾ ಹಿಂಸಾದಯಃ ಕೃತಕಾರಿತಾನುಮೋದಿತಾ ಲೋಭಕ್ರೋಧಮೋಹಪೂರ್ವಕಾ
ಮೃದುಮಧ್ಯಾಧಿಮಾತ್ರಾದುಃಖಾಜ್ಞಾನಾನಂತಫಲಾ ಇತಿ ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಭಾವನಮ್ ॥

(ಯೋ.ದ. 2.34)

ಈ ಹಿಂಸೆ, ಅಸತ್ಯ, ಕಳ್ಳತನ ಮೊದಲಾದ ವಿತರ್ಕಗಳು ಕೃತ- ಅರ್ಥಾತ್ ಸ್ವತಃ ಮಾಡಿದುದು, ಕಾರಿತ- ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಮಾಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟುದುದು, ಅನುಮೋದಿತ- ಸಮರ್ಥಿಸಿದುದು, ಲೋಭಕ್ರೋಧ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನದ ಕಾರಣದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾದವುಗಳು. ಇವು ಮೃದು, ಮಧ್ಯ ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಭೇದಗಳನ್ನುಳ್ಳವು ಹಾಗೂ ಅನಂತ - ಅಸೀಮ ದುಃಖ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನರೂಪೀ ಫಲಗಳನ್ನು ನೀಡುವಂತಹವು. ಈ ರೀತಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದೇ ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಭಾವನೆ. ಈ ಹಿಂಸಾ, ಅಸತ್ಯಾದಿ ವಿತರ್ಕ(ಬಾಧೆ)ಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಸಾಧಕನು ದೂರವಿರಿಸಬೇಕಾದ ಹಿಂಸೆಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು:

ಈ ಹಿಂಸೆಯು ಮೂರು ಪ್ರಕಾರದ್ದು, ಮೊದಲನೆಯದು ಕೃತ - ಸ್ವತಃ ತನ್ನ ಮನ, ವಚನ, ಹಾಗೂ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಯಾರಿಗೂ, ಯಾವುದೇ ಜೀವಿಗೂ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡುವುದು. ಎರಡನೆಯದು ಕಾರಿತ - ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಇತರರಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು. ಮೂರನೆಯದು ಅನುಮೋದಿತ - ಹಿಂಸೆಗಾಗಿ ಇತರರನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸುವುದು. ಈ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರದ ಹಿಂಸೆಗಳು ಲೋಭ, ಕ್ರೋಧ ಮತ್ತು ಮೋಹಪೂರ್ವಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮೂರು ಮೂರು ಭೇದಗಳು. ಮಾಂಸ, ಚರ್ಮ, ಭೂಮಿ, ಭವನ ಹಾಗೂ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಲೋಭಕ್ಕಾಗಿ ಕೃತ-ಕಾರಿತ-ಅನುಮೋದಿತವಾದುದು ಲೋಭಜನ್ಯ ಹಿಂಸೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಕ್ರೋಧಜನ್ಯ ಹಿಂಸೆ (ಕೃತ-ಕಾರಿತ-ಅನುಮೋದಿತವೆಂಬ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರದ್ದು) ಯು, ಈ ಹಿಂಸಿತನಾಗಲಿರುವ ಜೀವಿಯು ನನಗೇನೋ ಅನಿಷ್ಟ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆಂದು ಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ನನ್ನ ಸ್ತ್ರೀ, ಪುತ್ರ, ಪ್ರಿಯವ್ಯಕ್ತಿಗಳ, ಸ್ವಾರ್ಥಸಿದ್ಧವಾಗುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಸ್ವಾರ್ಥಸಿದ್ಧಿಯೂ ಆಗುವುದೆಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೃತ, ಕಾರಿತ, ಅನುಮೋದಿತವಾದ ಮೋಹಜನ್ಯ ಹಿಂಸೆ.

ಲೋಭ, ಕ್ರೋಧ, ಮೋಹಪೂರ್ವಕವಾದ ಹಿಂಸೆಯಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಮೂರು - ಮೂರು ಭೇದಗಳಿವೆ. ಮೃದು-ಮಧ್ಯ-ಅಧಿಮಾತ್ರ. ಲೋಭ, ಕ್ರೋಧ, ಮೋಹದ ಪ್ರಮಾಣ (ಮಾತ್ರಾ) ಕಡಿಮೆಯಾದುದರಿಂದ ಮೃದು ಹಿಂಸಾ, ಇದರ ಮಾತ್ರಾ ಮಧ್ಯಸ್ತರ ಹಾಗೂ ಅಧಿಮಾತ್ರಸ್ತರದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೃದು, ಮಧ್ಯ, ಅಧಿಮಾತ್ರದ ಹಿಂಸೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿಯೂ ಪುನಃ ಮೂರು ಮೂರು ಭೇದವಿದೆ. 1) ಮೃದು-ಮೃದು: ಮೃದುಸ್ತರದ ಹಿಂಸೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಹಿಂಸೆಯಾಗುವುದು. 2) ಮಧ್ಯ-ಮೃದು: ಮೃದು ಹಿಂಸೆಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಹಿಂಸೆಯಾಗುವುದು. 3) ತೀವ್ರ-ಮೃದು: ಮೃದುಸ್ತರದ ಸೀಮೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಧಿಕ ಹಿಂಸೆಯಾಗುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿ 'ಮಧ್ಯಸ್ತರ' ಮತ್ತು 'ಅಧಿಮಾತ್ರಸ್ತರ' ಹಿಂಸೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮೂರು- ಮೂರು ಭೇದಗಳಿವೆ. ಈ ರೀತಿ 81 ಪ್ರಕಾರದ ಹಿಂಸೆಗಳಿವೆ. ಈ 81 ಭೇದಗಳ ಹಿಂಸೆಯು ನಿಯಮ, ವಿಕಲ್ಪ, ಸಮುಚ್ಚಯ ಭೇದದಿಂದ ಅಸಂಖ್ಯ ಭೇದಗಳದಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಹಿಂಸೆಯಂತೆಯೇ ಅಸತ್ಯ ಮೊದಲಾದ ವಿತರ್ಕಗಳಲ್ಲಿಯೂ 81-81 ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅಸತ್ಯ, ಕಳ್ಳತನ, ಅಸಂಯಮ, ಪರಿಗ್ರಹಗಳೂ ಸಹ ಸ್ವತಃ ಮಾಡುವುದು, ಇತರರಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು, ಇತರರು ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಮಾಡಿದಾಗ ಅನುಮೋದಿಸುವುದು ಸಹ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಬಾಧಕವೇ ಆಗಿದೆ. ಸ್ವತಃ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳದೆ ಇತರರಿಂದ ಹೇಳಿಸುವುದು, ಸುಳ್ಳಿಗೆ ಸಮರ್ಥನೆ ನೀಡುವುದು ಸಹ ಅಸತ್ಯವೇ. ಇದೇ ರೀತಿ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವುದು, ಇತರರಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅನುಮೋದಿಸುವುದು ಕಳ್ಳತನದ ಅಂತರ್ಗತವೇ ಆಗಿದೆ. ಸ್ವತಃ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು, ಆದರೆ ಇತರರಿಂದ

ಅಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮಾಡಿಸುವುದು, ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಮೋದನೆ ನೀಡುವುದು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವಲ್ಲ. ಇದೇ ರೀತಿ ಅಪರಿಗ್ರಹದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಕೃತ- ಕಾರಿತ- ಅನುಮೋದಿತಗಳಂತೆಯೇ ಅಸತ್ಯ, ಕಳ್ಳತನ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಲೋಭ, ಕ್ರೋಧ, ಮೋಹಪೂರ್ವಕ- ಇತ್ಯಾದಿ ಭೇದಗಳನ್ನು ಹಿಂಸೆಯಂತೆಯೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಈ ವಿತರ್ಕಗಳು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿಯೂ ದುಃಖರೂಪೀ, ಅಜ್ಞಾನರೂಪೀ ಅನಂತಫಲಗಳನ್ನು ನೀಡುವವುಗಳೆಂದು ಸಾಧಕನು ಮನದಲ್ಲಿಯೇ ದೃಢಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಪ್ರತಿಪಕ್ಷ- ವಿತರ್ಕ – ವಿರೋಧ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಿಂಸೆ, ಅಸತ್ಯ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ನಿರಂತರ ಯೋಗಾನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕು.

ಯಮ-ನಿಯಮಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನದ ಫಲ:

1. ಅಹಿಂಸೆಯ ಅನುಷ್ಠಾನದ ಫಲ:

ಅಹಿಂಸಾಪ್ರತಿಷ್ಠಾಯಾಂ ತತ್ಸನ್ನಿಧೌ ವೈರತ್ಯಾಗಃ । (ಯೋಗದರ್ಶನ 2.35).

ಸಾಧಕನಲ್ಲಿ ಅಹಿಂಸೆಯ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಜೀವಿಯು ಯೋಗಿ ಪುರುಷನ ಸಂಗದಲ್ಲಿ ಇರುವುದೋ, ಅದರ ಹಿಂಸೆ – ವೈರಭಾವವು ತೊಲಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಯು ಪೂರ್ಣರೂಪದಿಂದ ಅಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಮನಸಾ- ವಾಚಾ- ಕರ್ಮಣಾ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಯೋಗಿಯು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸಹಜ ನಿಶ್ಛಲ, ನಿಃಸ್ವಾರ್ಥ ಸ್ನೇಹ- ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಾಗ, ಅವನ ಬಗೆಗೆ ಯಾರಾದರೂ ವೈರಭಾವನೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಯೋಗೀಪುರುಷನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಿಂದ ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಿಂಹ, ಸರ್ಪ, ಹುಲಿ ಮುಂತಾದ ಹಿಂಸಕ ಜೀವಿಗಳೂ ವೈರತ್ಯಾಗವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

2. ಸತ್ಯಾಚರಣೆಯ ಫಲ:

ಸತ್ಯಪ್ರತಿಷ್ಠಾಯಾಂ ಕ್ರಿಯಾಫಲಾಶ್ರಯತ್ವಮ್ । (ಯೋಗದರ್ಶನ: 2.36)

ಸತ್ಯದ ಪೂರ್ಣಪಾಲನೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣಸತ್ಯಾಚರಣೆ ಮಾಡುವ ಯೋಗಿಯು ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೋ ಅದೇ ಆಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಯಾವನು ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಾನೋ, ನಂಬುತ್ತಾನೋ, ಆಚರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೋ ಅವನ ವಾಣಿ ಅಮೋಘವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಮಹಾಪುರುಷರು, ಯೋಗಿರಾಜರುಗಳ ಜೀವನವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅವರು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೋ, ಅದೇ ಆಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬಹುದಾದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಈ ಯೋಗೀ ಜನಗಳು ಎಂದಿಗೂ ಅಸಂಭವವಾದ, ಅಯೋಗ್ಯವಾದ, ಹಾನಿಕಾರಕವಾದ ಮಾತನ್ನು ಆಡಿಲ್ಲ. ಯೋಗೀ ಪುರುಷರು ಸದಾ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಶುಭವನ್ನೇ ನುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಯೋಗೀಜನರ ಒಂದು ಶಬ್ದವೇ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಾಂತರಿಸುತ್ತದೆ; ಜೀವನದ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಶುಭದೆಡೆಗೆ ಬದಲಿಸುತ್ತದೆ; ಈ ಸತ್ಯವಾದೀ ಮಹಾಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಅಪಾರಶಕ್ತಿ ಅಡಗಿದೆ.

3. ಅಸ್ತೇಯದ ಪಾಲನೆಯ ಫಲ:

ಅಸ್ತೇಯಪ್ರತಿಷ್ಠಾಯಾಂ ಸರ್ವರತ್ನೋಪಸ್ಥಾನಂ ॥ (ಯೋಗದರ್ಶನ 2.37)

ಪೂರ್ಣರೂಪದಿಂದ ಕಳ್ಳತನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ನಾಲ್ಕೂ ಕಡೆಗಳಿಂದ ರತ್ನಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗೀಜನಗಳು ಇತರರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕದಿಯುವುದಿರಲಿ, ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ತನ್ನ ಬಳಿಯಿರಲೆಂಬ ಕಾಮನೆಯನ್ನೂ ಸಹ ಮಾಡಲಾರರು. ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಜೀವನ ನಿರ್ವಾಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಭಗವಂತನು ಸ್ವತಃ ಪ್ರದಾನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಜಗತ್ತಿನ ನಿಯಮವೇ ವಿಚಿತ್ರ. ಯಾರು ಮಾಯೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿ ಬಯಸುತ್ತಾರೋ, ಮಾಯೆಯು ಅವರಿಂದ ದೂರ ಓಡುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಮಾಯೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರ ಹಿಂದೆ ಮಾಯೆಯು ಓಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗೀ ಮಹಾಪುರುಷರ



ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಇದೇ ಆಗಿದೆ. ಅವರು ನಿರ್ಲೋಭಿಗಳೂ, ನಿಸ್ಪೃಹರೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಜಗತ್ತಿನ ಧನಿಕರು ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ; ಕೇಳದೆಯೇ ಅವರ ಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಯೋಗೀಪುರುಷರೂ ಸಹ ಆ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಮಾನವ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ; ವಿನಿಯೋಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

4. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಪಾಲನೆಯ ಫಲ:

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪ್ರತಿಷ್ಠಾಯಾಂ ವೀರ್ಯಲಾಭಃ । (ಯೋ.ದ.2.38)

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಪೂರ್ಣರೂಪದಿಂದ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯೋಗೀ ಪುರುಷರ ಓಜಸ್ಸು, ತೇಜಸ್ಸು, ಕಾಂತಿ, ವೀರ್ಯ, ಬಲ ಮತ್ತು ಪರಾಕ್ರಮಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಯೋಗಿಯಾಗಲಾರನು.

5. ಅಪರಿಗ್ರಹದ ಅನುಷ್ಠಾನದ ಫಲ:

ಅಪರಿಗ್ರಹಸ್ಥೈರ್ಯೇ ಜನ್ಮಕಥಂತಾ ಸಂಬೋಧಃ । (ಯೋ.ದ. 2.39)

ಅಪರಿಗ್ರಹ ಫಲವೆಂದರೆ, ಮನುಷ್ಯನು ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ದೂರನಾಗಿ ಸದಾ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯ ನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ನಾನು ಯಾರು? ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ, ನಾನು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೇನು? ಇತ್ಯಾದಿ ಶುಭಗುಣಗಳ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಯೋಗಿಯು ಭೌತಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಯಾವ ಆತ್ಮಬೋಧದಿಂದ ಜನನ-ಮರಣಗಳ ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

6. ಶೌಚದ ಅನುಷ್ಠಾನದ ಫಲ:

ಶೌಚಾತ್ಸ್ವಾಂಗ ಜುಗುಪ್ಸಾ ಪರೈರಸಂಸರ್ಗಃ । (ಯೋ.ದ. 2.40)

ಶರೀರವನ್ನು ಬಾರಿಬಾರಿಗೂ ಜಲ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಾಧಕನು, ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಇಷ್ಟೊಂದು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಈ ಶರೀರ ಪದೇ ಪದೇ ಮಲಿನಗೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲೆಡೆಗಳಿಂದ ದುರ್ಗಂಧವೇ ಹೊರಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಸ್ವಾಂಗ ಜುಗುಪ್ಸಾ ಎಂದರೆ ತನ್ನ ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳ ಬಗೆಗೆ ಗ್ಲಾನಿ, ಮುಜುಗರವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇತರರ ಶರೀರದ ಬಗೆಗೂ- ಅದು ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವುದರಿಂದ- ಗಮನ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಅವನು ಇತರ ಸ್ತ್ರೀ- ಪುರುಷರಿಂದ ತನ್ನ ಶರೀರದ ಸ್ಪರ್ಶದ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಆಲಿಂಗನದ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ತಿರಸ್ಕಾರ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

ಸ್ಥಾನಾತ್ ಬೀಜಾದುಪಷ್ಟಂಭಾನ್ನಿಸ್ಸ್ಯಂದಾನ್ನಿಧನಾದಪಿ ।
ಕಾಯಮಾಧೇಯ ಶೌಚತ್ವಾತ್ ಪಂಡಿತಾಹ್ಯಶುಚಿಃ ವಿದುಃ ॥ (ಯೋಗದರ್ಶನ ವ್ಯಾಸಭಾಷ್ಯ)

ಅರ್ಥಾತ್ ಈ ಭೌತಿಕ ಶರೀರವು ಪವಿತ್ರವಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಶರೀರ ಮಲ- ಮೂತ್ರಮಯ ಯೋನಿಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ರಜ- ವೀರ್ಯಾದಿ ರೂಪದಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದುದರಿಂದ ಮಲ-ಮೂತ್ರಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ರೋಮಕೂಪ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯಿಂದಲೂ ನಿರಂತರ ದುರ್ಗಂಧ ಹೊರಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮರಣಾನಂತರ ಶವವೂ ಸಹ ಅತಿ ದುರ್ಗಂಧಮಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಶರೀರ ಪವಿತ್ರವಲ್ಲ; ಮಲದ ಭಂಡಾರ. ಪದೇ ಪದೇ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಇದು ಸದಾ ಮಲಿನವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಆಸಕ್ತಿಯು ತೊಲಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಮೋಹವಿರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅವನು ಶರೀರದೊಂದಿಗಲ್ಲ, ಆತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೇಮ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಬಾಹ್ಯ ಶೌಚದ ಫಲ. ಆಭ್ಯಂತರಿಕ ಶುದ್ಧಿಯ ಬಗೆಗೆ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

ಸತ್ತ್ವಶುದ್ಧಿಸೌಮನಸ್ಯೈಕಾಗ್ರ್ಯೇಂದ್ರಿಯಜಯಾತ್ಮದರ್ಶನಯೋಗ್ಯತ್ವಾನಿ ಚ । (ಯೋ.ದ.2.41)

'ಸತ್ಯ, ಅಹಿಂಸಾ, ವಿದ್ಯೆ, ತಪಾದಿ ಆಭ್ಯಂತರಿಕ ಶೌಚದಿಂದ ಅಂತಃಕರಣದ ಶುದ್ಧಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಜಯ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮನನ್ನು ಅರಿಯುವ ಯೋಗ್ಯತೆಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.'

7. ಸಂತೋಷದ ಅನುಷ್ಠಾನದ ಫಲ:

ಸಂತೋಷಾದನುತ್ತಮಃ ಸುಖಲಾಭಃ । (ಯೋ.ದ. 2.42)

ಸಂತೋಷದಿಂದ ಯಾವ ಸುಖವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಸುಖ. ಸಂತೋಷ ಸುಖವನ್ನು ಮೋಕ್ಷ ಸುಖವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

ಯಚ್ಚ ಕಾಮಸುಖಂ ಲೋಕೇ ಯಚ್ಚದಿವ್ಯಂ ಮಹತ್ಸುಖಂ ।
ತೃಷ್ಣಾಕ್ಷಯಸುಖಸ್ಯೈತೇ ನಾರ್ಹತಃ ಷೋಡಶೀಂ ಕಲಾಮ್ ॥

''ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಕಾಮರೂಪ ಹಾಗೂ ದಿವ್ಯ ಸ್ವರ್ಗದ ಕಲ್ಪನಾಯುಕ್ತವಾದ ಯಾವ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಮಹಾನ್ ಸುಖವಿದೆಯೋ, ಇವೆರಡೂ ಪ್ರಕಾರದ ಭೌತಿಕ ಸುಖಗಳು ತೃಷ್ಣಾನಾಶದ ನಂತರ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ಸುಖದ ಹದಿನಾರನೆಯ ಒಂದಂಶಕ್ಕೆ ಸಮವೂ ಅಲ್ಲ''. ಆದುದರಿಂದ ಸಂತೋಷ ಸುಖಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ತೃಷ್ಣೆಯೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆಜ್ಜೆಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಭರ್ತೃಹರಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ:

ತೃಷ್ಣಾ ನ ಜೀರ್ಣಾ ವಯಮೇವ ಜೀರ್ಣಾಃ ।

''ಲಾಲಸೆ, ತೃಷ್ಣೆ ಮಾಡುವವರು ಮುದುಕರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ತೃಷ್ಣೆಯೆಂದಿಗೂ ಮುದಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ''

8. ತಪಸ್ಸಿನ ಅನುಷ್ಠಾನದ ಫಲ:

ಕಾಯೇಂದ್ರಿಯಸಿದ್ಧಿರಶುದ್ಧಿಕ್ಷಯಾತ್ ತಪಸಃ । (ಯೋ.ದ. 2-43)

''ತಪಸ್ಸಿನ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಅಶುದ್ಧಿಯು ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಸಾಧಕನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸದಾ ದೃಢವೂ ನಿರೋಗಿಯೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.'' ಮಹರ್ಷಿ ದಯಾನಂದರು ತಪಸ್ಸಿನ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

''ಯಥಾರ್ಥ ಶುದ್ಧಭಾವ, ಸತ್ಯವನ್ನು ನಂಬುವುದು, ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುವುದು, ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಆಚರಿಸುವುದು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಬೀಳಿಸದಂತಿರುವುದು, ಶರೀರ- ಇಂದ್ರಿಯ- ಮನಗಳಿಂದ ಶುಭಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು, ವೇದಾದಿ ಸತ್ಯವಿದ್ಯೆಗಳನ್ನು ಓದುವುದು- ಓದಿಸುವುದು, ವೇದಾನುಸಾರ ಆಚರಣೆ ಮಾಡುವುದು ಮೊದಲಾದ ಉತ್ತಮ ಧರ್ಮಯುಕ್ತ ಕಾರ್ಯಗಳ ಹೆಸರೇ ತಪಸ್ಸು. ಲೋಹವನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸುಡುವುದು ತಪಸ್ಸಲ್ಲ.''

9. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದ ಅನುಷ್ಠಾನದ ಫಲ:

ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಾದಿಷ್ಟದೇವತಾಸಂಪ್ರಯೋಗಃ । (ಯೋ.ದ. 2.44)

ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವ ಯೋಗಿಗೆ ವಿದ್ವಾಂಸ, ದೇವ, ಮಂತ್ರದ್ರಷ್ಟಾ ಋಷಿ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧ ಪುರುಷರು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಾಧಕನಿಗೆ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧಕನು ಪ್ರಣವ- ಓಂಕಾರದ ಜಪ ಹಾಗೂ ಮೋಕ್ಷಶಾಸ್ತ್ರದ ನಿರಂತರ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅವನಿಗೆ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕಠಿಣತೆ ಹಾಗೂ ಬಾಧೆಗಳು ಎದುರಾದರೆ, ಸಿದ್ಧ-ಸಂತಪುರುಷರು



ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷ ರೂಪದಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈಶ್ವರೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗನುಸಾರ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಸದ್ಗುರುಗಳು ಲಭಿಸಿಯೇ ಲಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

10. ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನದ ಫಲ :

ಸಮಾಧಿಸಿದ್ಧಿರೀಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನಾತ್ । (ಯೋ.ದ. 2.45)

ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ ಅರ್ಥಾತ್ ಸಮಸ್ತ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪರಮ ಗುರು ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿ, ಆ ಕಾರ್ಯಗಳ ಫಲದ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಪರಿತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ (ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನಂ ಸರ್ವಕ್ರಿಯಾಣಾಂ ಪರಮ ಗುರ್ವರ್ಪಣಂ ತತ್ಫಲ ಸಂನ್ಯಾಸೋ ವಾ) ಸಾಧಕನಿಗೆ ಸಮಾಧಿಯ ಸಿದ್ಧಿಯು (ಪ್ರಾಪ್ತಿಯು) ಸುಗಮವಾಗಿ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಯಮ-ನಿಯಮ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಸಿದ್ಧಿಗಳ (ಫಲಗಳ) ವರ್ಣನೆಯ ನಂತರ ಯೋಗದ ತೃತೀಯ ಅಂಗವಾದ ಆಸನದ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಆಸನ :

ಸ್ಥಿರಸುಖಮಾಸನಮ್ । (ಯೋ.ದ. 2.46)

ಪದ್ಮಾಸನ, ಭದ್ರಾಸನ, ಸಿದ್ಧಾಸನ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಆಸನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ, ಅಥವಾ ಸುಖಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು 'ಆಸನ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧಕನು ಜಪ, ಉಪಾಸನೆ, ಧ್ಯಾನ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ, ಸುಖಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ದೀರ್ಘ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾರು ಈ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಾರರೋ, ರೋಗಿಗಳೋ ಅವರಿಗೆ ಮಹರ್ಷಿವ್ಯಾಸರು ಹೇಳುವಂತೆ ಅವರು ಸೋಪಾಶ್ರಯ ಅರ್ಥಾತ್ ಕುರ್ಚಿ, ಗೋಡೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಧ್ಯಾನಾದಿಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಜಪ, ಧ್ಯಾನಾದಿ ರೂಪದ ಉಪಾಸನೆಗಾಗಿ ಆಸನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಅತಿ ಅಗತ್ಯ. ಯಾವುದೇ ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಮೇರುದಂಡವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಭೂಮಿಯು ಸಮತಲ ವಾಗಿರಬೇಕು; ಹಾಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒರಟಾದ ದಪ್ಪ ವಸ್ತ್ರ ಕುಶಾ, ಕಂಬಳಿ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿದ್ಯುದ್ವಾಹಕವಲ್ಲದ ಹಾಗೂ ಆರಾಮದಾಯಕವಾದ ಆಸನವಿರಬೇಕು. ಉಪಾಸನೆಗಾಗಿ ಏಕಾಂತಸ್ಥಾನ, ಶುದ್ಧವಾಯು, ನೊಣ- ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿರದ ಹಿತಕರ ವಾತಾವರಣವಿರುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಭ್ರಾಂತಿಗಳು ಹರಡಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಆಸನಗಳನ್ನು ಕಲಿತ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಯೋಗಿಗಳೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಅವರನ್ನು ಯೋಗಿಗಳೆಂದೂ ತಿಳಿಯತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳು ಯೋಗದ ಒಂದು ಅಂಗ ಮಾತ್ರ. ಯೋಗಿಯಾಗಲು ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾದಿ ಯಮ- ನಿಯಮಗಳ ಸಹಿತ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಪೂರ್ಣಪಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ, ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಶ್ರದ್ಧಾಪೂರ್ವಕ ಸಮಾಧಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಠಯೋಗದಲ್ಲಿ 84 ಪ್ರಕಾರದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನಗಳಲ್ಲದೆ ಹಠಯೋಗದಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಸನಗಳ ವರ್ಣನೆಯೂ ಇದೆ. ಈ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ಪೂರ್ಣಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಅವು ಸಕ್ರಿಯವೂ, ಸ್ವಸ್ಥವೂ, ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕರಣ 5 ರಿಂದ 10 ರವರೆಗೂ ವಿಭಿನ್ನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಆಸನಗಳ ಸಚಿತ್ರವರ್ಣನೆಯಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ :

ತಸ್ಮಿನ್ ಸತಿ ಶ್ವಾಸಪ್ರಶ್ವಾಸಯೋರ್ಗತಿ ವಿಚ್ಛೇದಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ ॥ (ಯೋ.ದ. 2.49)

ಆಸನ ಸಿದ್ಧಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸದ ಗತಿಯನ್ನು ಯಥಾಶಕ್ತಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗದರ್ಶನದ ಅನುಸಾರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಕಾರ:

1. ಬಾಹ್ಯವೃತ್ತಿ 2. ಆಭ್ಯಂತರ ವೃತ್ತಿ 3. ಸ್ತಂಭವೃತ್ತಿ 4. ಬಾಹ್ಯಾಂತರ ವಿಷಯಾಕ್ಷೇಪೀ

ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರಸ್ತಂಭವೃತ್ತಿರ್ದೇಶಕಾಲಸಂಖ್ಯಾಭಿಃ ಪರಿದೃಷ್ಟೋ ದೀರ್ಘಸೂಕ್ಷ್ಮಃ। (ಯೋ.ದ. 2.50)

ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರ ವಿಷಯಾಕ್ಷೇಪೀಶ್ಚತುರ್ಥಃ। (ಯೋ.ದ. 2.51)

ಬಾಹ್ಯವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ವಿಧಿ :

1. ಸಿದ್ಧಾಸನ ಅಥವಾ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ.

2. ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ ಮೂಲಬಂಧ, ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧ, ಅಥವಾ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನು ಹಾಕಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಹೊರಗೇ ತಡೆಹಿಡಿಯಿರಿ.

3. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆಯಾದಾಗ ಬಂಧಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿ, ಮೆಲ್ಲ-ಮೆಲ್ಲನೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

4. ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ತಡೆಯದೆಯೇ ಪುನಃ ಮುಂಚಿನಂತೆಯೇ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿರಿ. ಈ ರೀತಿ 3 ರಿಂದ 21 ರ ವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಲಾಭ:

ಇದು ಹಾನಿರಹಿತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಜಠರಾಗ್ನಿ ಪ್ರದೀಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದರರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಭಪ್ರದ. ಬುದ್ಧಿಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ, ತೀವ್ರವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವಂಥಹುದು. ವೀರ್ಯದ ಊರ್ಧ್ವಗತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಸ್ವಪ್ನದೋಷ, ಶೀಘ್ರಪತನ ಮೊದಲಾದ ಧಾತುವಿಕಾರಗಳ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಭ್ಯಂತರ ವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

ವಿಧಿ :

1. ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಪುನಃ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎದೆ ಮುಂದೆ ಉಬ್ಬಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯು ಕೆಳಭಾಗವು ಒಳಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಜಾಲಂಧರ ಅಥವಾ ಮೂಲಬಂಧವನ್ನು ಹಾಕಿ.

2. ಯಥಾ ಶಕ್ತಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೇ ಬಂಧಿಸಿ, ಬಿಡುವ ಇಚ್ಛೆಯಾದಾಗ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿ ಮೆಲ್ಲ- ಮೆಲ್ಲನೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ.

ಲಾಭ:

ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ಸಂಬಂಧಿಯಾದ ಎಲ್ಲ ವಿಕಾರಗಳೂ ನಿವೃತ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕಾರಿ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ, ಕಾಂತಿ, ಓಜಸ್ಸುಗಳ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ತಂಭವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಇದರಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಎಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ತಡೆಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಯಥಾಶಕ್ತಿ ತಡೆದು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ, ಪುನಃ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಿದ್ದುದನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಂಧಿಸಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರೂ ಬಂಧಗಳನ್ನೂ ಹಾಕಬಹುದು.



ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರ ವಿಷಯಾಕ್ಷೇಪೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವಿಧಿ

ವಿಧಿ :

ಶ್ವಾಸವು ಒಳಗಿನಿಂದ ಹೊರಬರಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಹೊರಗೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆಯುತ್ತಿರಿ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಒಳಹೋಗಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಒಳಗೇ ಕೊಂಚ ಕೊಂಚ ತಡೆಯುತ್ತಾ ಇರಿ. ಎಂದರೆ, ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಒಳಗಿನಿಂದ ಹೊರಹೊರಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧ ಅದನ್ನು ಹೊರಡದಂತೆ ಅಪಾನವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಅಪಾನ ವಾಯು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಒಳಕ್ಕೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಒಳಗಿನಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನಿಂದ ಒದ್ದು ಅಪಾನ ವಾಯುವಿನ ಗತಿಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗಿ, ಹೀಗೆ ಒಂದು ಇನ್ನೊಂದರ ವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಎರಡೂ ಪ್ರಾಣಗಳ ಗತಿ ನಿಂತು ಆ ಪ್ರಾಣವು ನಮ್ಮ ವಶವರ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಬಲ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ, ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣ ವಿಷಯುವನ್ನೂ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಿಷಯವನ್ನೂ ಬೇಗನೆ ಗ್ರಹಿಸುವಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ, ತೀವ್ರವೂ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯುಂಟಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಬಲ, ಪರಾಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯತ್ವಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸರ್ವಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಅಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ತಿಳಿದು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸಬಲ್ಲವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಚಿತ್ತವು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ಉಪಾಸನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. (ಸತ್ಯಾರ್ಥಪ್ರಕಾಶ, ತೃತೀಯ ಸಮುಲ್ಲಾಸ).

"ಪ್ರಚ್ಛರ್ದನ ವಿದಾರಣಾಭ್ಯಾಂ ವಾ ಪ್ರಾಣಸ್ಯ" (ಯೋಗಸೂತ್ರ) ಇದರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಇದೇ ಆಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ನಾವು ಹೀಗೆ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಮೇಲಿನಿಂದ ಪ್ರಾಣವನ್ನೂ, ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಅಪಾನವನ್ನೂ ತನ್ನಿ. ಎರಡೂ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಯುದ್ಧ ಮಾಡಲಿ. ಹೃದಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವ ಹಾಗೂ ಒಳಗಿನಿಂದ ಹೊರಹೋಗಬಯಸುವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಉಳ್ಳ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಹಾದು ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತಂದು ತ್ರಿಕುಟಿಯ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ. ನಾಭಿಯ ಕೆಳಗೆ ನೆಲೆಸುವ ಹಾಗೂ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಯಸುವ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳ ಅಪಾನವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ತಂದು ನಾಸಿಕಾಛಿದ್ರ (ಹೊಳ್ಳೆ)ಗಳ ಒಳಗೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ. ಈಗ ಎರಡನ್ನೂ ಒದ್ದು ಒಂದು ಇನ್ನೊಂದರ ವಿರುದ್ಧ ಯುದ್ಧ ಮಾಡಿಸಿ. ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೊರಡಿಸದಿರಿ; ಅಪಾನವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಬಿಡದಿರಿ. ಈ ರೀತಿ ವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎರಡೂ ಪ್ರಾಣಗಳು ವಶಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತ್ರಿಕುಟಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ. ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಸ್ಪರ್ಶಾನ್ ಕೃತ್ವಾ ಬಹಿರ್ಬಾಹ್ಯಾಂಶ್ಚಕ್ಷುಶ್ಚೈವಾಂತರೇ ಭ್ರುವೋಃ ।
ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ಸಮೌಕೃತ್ವಾ ನಾಸಾಭ್ಯಾಂತರಚಾರಿಣೌ ॥ (ಗೀತೆ 5.27)

ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯ, ರೂಪ, ರಸ, ಗಂಧ ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ, ಎರಡೂ ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ತ್ರಿಕುಟಿ ಅಥವಾ ಭ್ರುಕುಟಿ ಎಂದು ಯಾವುದನ್ನು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಚಾರ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನವೆಂಬ ಎರಡೂ ವಾಯುಗಳನ್ನು ಸಮಾನಗೊಳಿಸಿ, ಎಂದರೆ ಒಂದು ಇನ್ನೊಂದರ ವಿರುದ್ಧಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ಸಮಭಾವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಳಿಸುವನಾದ ಯಾವ ಯೋಗಿಯು ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ವಶಗೊಳಿಸುವವನೋ ಸತತ ಮೋಕ್ಷ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ತತ್ಪರನೂ, ಇಚ್ಛಾ, ಭಯ ಹಾಗೂ ಕ್ರೋಧದಿಂದ ದೂರವಾಗಿರುತ್ತಾನೋ ಅವನು ಸದಾ ಮುಕ್ತನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ.

ಯತೇಂದ್ರಿಯ ಮನೋಬುದ್ಧಿರ್ಮುನಿರ್ಮೋಕ್ಷಪರಾಯಣಃ ।
ವಿಗತೇಚ್ಛಾಭಯಕ್ರೋಧೋ ಯಃ ಸದಾ ಮುಕ್ತ ಏವ ಸಃ ॥ (ಗೀತೆ. 5.28)

ಇದೇ ವಿಷಯವು ಕೆಳಗಿನ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವರ್ಣಿತವಾಗಿದೆ.

ಅಪಾನೇ ಜುಹ್ವತಿ ಪ್ರಾಣಂ ಪ್ರಾಣೇಽಪಾನಂ ತಥಾ ಪರೇ ॥
ಪ್ರಾಣಾಪಾನಗತೀಂ ರುದ್ಧ್ವಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪರಾಯಣಾಃ ।
ಅಪರೇನಿಯತಾಹಾರಾಃ ಪ್ರಾಣಾನ್ ಪ್ರಾಣೇಷು ಜುಹ್ವತಿ ।
ಸರ್ವೇಽಪ್ಯೇತೇ ಯಜ್ಞವಿದೋ ಯಜ್ಞಕ್ಷಯಿತಕಲ್ಮಷಾಃ ॥ (ಗೀತೆ 4-29,30)

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ದರ್ಶನ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳಿಂದ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟುದಾಗಿದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹಠಯೋಗ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಇವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿ ಯಾವ ಅಭ್ಯಂತರ ಕುಂಭಕವಿದೆಯೋ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಭೇದಗಳಿವೆ:

ಸೂರ್ಯಭೇದನಮುಜ್ಜಾಯೀ ಸೀತ್ಕಾರೀ ಶೀತಲಿತಥಾಃ ।
ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಭ್ರಾಮರೀ ಮೂರ್ಚ್ಛಾಪ್ಲಾವನೀತ್ಯಷ್ಟಕುಂಭಕಾಃ ॥ (ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾ)

ಈ ಪಂಚದಶ ಸಂಸ್ಕರಣದಲ್ಲಿ **'ಯೋಗಸಾಧನೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗಚಿಕಿತ್ಸಾರಹಸ್ಯ'** ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವಿಷಯಕ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಬೇರೆ ಮಾಡಿ ವರ್ಣಮಯ ಚಿತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಭವ್ಯ ಆಕರ್ಷಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿತಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪಾಠಕರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವಿಷಯಕ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಚಯಕ್ಕಾಗಿ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರಿಂದ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ **'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮರಹಸ್ಯ'** (ಈ ಗ್ರಂಥ ಕನ್ನಡದಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ!) ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ವಿನಮ್ರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ :

ಸ್ವವಿಷಯಾಸಂಪ್ರಯೋಗೇ ಚಿತ್ತಸ್ವರೂಪಾನುಕಾರಇವೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಃ ।

(ಯೋ.ದ.2.54)

ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ವಿಷಯ ರೂಪ-ರಸಾದಿಗಳ ಸನ್ನಿಕರ್ಷವಾಗದಿರುವುದರಿಂದ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗೆ ಅನುರೂಪವಾಗಿಯೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಆಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಾಧಕನು ವಿವೇಕ-ವೈರಾಗ್ಯಗಳಿಂದ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಿದಾಗ, ಇಂದ್ರಿಯ ಜಯ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಾಲಕ. ಈ ಮನೋಜಯ ಅಥವಾ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ವಿಮುಖರಾಗಿ, ಇಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗಿಸುವುದೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ. ಅಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ 'ಹೃ' ಧಾತು ಆಹರಣ ಆಕೃಷ್ಟಗೊಳಿಸುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಉಪಸರ್ಗ 'ನ' ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಅರ್ಥ (ವಿಮುಖವಾಗುವುದು) ವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಫಲವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

ತತಃ ಪರಮಾವಶ್ಯತೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಮ್ । (ಯೋ.ದ. 2.55)

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ಣ ಅಧಿಕಾರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ, ಗಂಧಾದಿಗಳ ಆಸಕ್ತಿಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆತ್ಮಕಲ್ಯಾಣದ ದಾರಿಯಿಂದ ದೂರ ಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಇಂದ್ರಿಯದ ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಚಲಿತವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಷಯ (ರೂಪ-ರಸಾದಿ)ಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರೀತಿಯು ಭೋಗಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ವೈರಾಗ್ಯದ ಮೂಲಕ ಯಥಾರ್ಥ ಬೋಧದಿಂದಲೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವು ಸಿದ್ಧವಾದರೆ ಆಗ ಇಂದ್ರಿಯ ಜಯವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಈಶನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ಪರಮರಸ ಅಥವಾ ಪರಮಸುಖದ ಅನುಭವವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ; ಪ್ರಪಂಚವು ದುಃಖಮಯವೆಂದು ಪ್ರತೀತವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ:

ಪರಿಣಾಮತಾಪಸಂಸ್ಕಾರದುಃಖೈರ್ಗುಣವೃತ್ತಿ ವಿರೋಧಾಚ್ಚ ದುಃಖಮೇವ ಸರ್ವಂ ವಿವೇಕಿನಃ ।

(ಯೋ.ದ. 2.15)

ಕರ್ಮಾಶಯ (ಸಂಚಿತ ಕರ್ಮಗಳ ಸಮೂಹ)ದ ವಿಪಾಕ (ಫಲ)ವೇ ಜನ್ಮ, ಆಯು ಮತ್ತು ಭೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.ಈ ಜನ್ಮ, ಆಯು ಹಾಗೂ ಭೋಗಗಳು ಪುಣ್ಯಕರ್ಮದ ಕಾರಣ ಸುಖವೂ ದುಃಖಮಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಈ ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ, ಗಂಧಗಳು ವಾಸನಾರೂಪ ವಿಷಯಸುಖವು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವಿದ್ಯಾವಶವೆಂದೇ ಪ್ರತೀತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸುಖಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದಾಗ, ಸಮಸ್ತ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಸುಖಗಳೂ ದುಃಖಮಯವೇ ಆಗಿವೆಯೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಸುಖವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಪೀಡೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡದೆ ಭೋಗಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಸುಖಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ - ಪರಿಣಾಮ - ಸಂತಾಪ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಯಾವ ದುಃಖಮಿಶ್ರಿತವಾಗಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಸಾಧಾರಣರು ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಆದರೆ ಯೋಗಿಯು ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವನಿಗೆ, ಸುಖವೆಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಪ್ರತೀತವಾಗುವ ಲೌಕಿಕ ಸುಖವೂ ದುಃಖಮಯವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಸಾಧಕನು ದುಃಖದ ಅತ್ಯಂತ ನಿವೃತ್ತಿಗಾಗಿ ಈಶ್ವರಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆಂದೇ ಪೂರ್ಣ ಪುರುಷಾರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಇದು ಯಮದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದವರೆಗಿನ ಬಹಿರಂಗಯೋಗ. ಇದರ ನಂತರ ಧಾರಣಾ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಮುಂತಾದ ಅಂತರಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಧಾರಣಾ :

ದೇಶಬಂಧಶ್ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಧಾರಣಾ । (ಯೋ.ದ.3.1)

ನಾಭಿಚಕ್ರ, ಹೃದಯ ಪುಂಡರೀಕ, ಮೂರ್ಧಾಜ್ಯೋತಿ, ಭ್ರೂಮಧ್ಯ, ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ, ನಾಸಿಕಾಗ್ರ, ಜಿಹ್ವಾಗ್ರ, ಇತ್ಯಾದಿ ಶಾರೀರಿಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದರ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೆಲೆಗೊಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು ಧಾರಣಾ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಮೂಲಕ ಇಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಅಂತಮುಖವಾಗತೊಡಗಿದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಯಾವುದಾದರೊಂದರ ಮೇಲೆ ವೃತ್ತಿ ಮಾತ್ರದಿಂದ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದನ್ನೇ ಧಾರಣಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದಿಂದ ಸ್ಥೂಲ ವಿಷಯದಿಂದ ಹೊರಗಿಸಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ - ಲಕ್ಷ್ಯ ಆತ್ಮಾ - ಪರಮಾತ್ಮಾ ಮೊದಲಾದುದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರಿತಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಧಾರಣಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನದ ಅಡಿಪಾಯ. ಧಾರಣಾದರಭ್ಯಾಸ ಎಷ್ಟಕ್ಕೂ ಪರಿಪಕ್ವವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆಯೋ, ಧ್ಯಾನವೂ ಅಷ್ಟೂ ಸಾಧಿ [illegible]ತೊಡಗುವುದು.

ಧ್ಯಾನ :

ತತ್ರ ಪ್ರತ್ಯಯೈಕತಾನತಾ ಧ್ಯಾನಮ್ । (ಯೋ.ದ. 3.2)

ಆ ಧಾರಣೆ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಅರ್ಥಾತ್, ನಾಭಿಚಕ್ರ, ಭ್ರೂಮಧ್ಯ ಅಥವಾ ಹೃದಯ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯೇಯರೂಪೀ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಯ ಏಕತಾನತೆಯೇ, ಜ್ಞಾನದ ಸದೃಶ ಪ್ರವಾಹ (ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಹರಿವು) ವೇ ಧ್ಯಾನ. ನದಿಯು ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದು ಸಮುದ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸಮರಸವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸದೃಶ ಪ್ರವಾಹವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಧ್ಯಾನದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಮೇಶ್ವರನಿಗಿಂತ ಬೇರೆ ವಿಷಯದ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಬಾರದು; ಅದೇ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ ಪರಮಾತ್ಮನ ಆನಂದಮಯ, ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿಮಯ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗುವುದೇ ಧ್ಯಾನ.

ಧ್ಯಾನವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಸೇರಿ ಹೋಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯು ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಇಂದಿಗೂ ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ವಿಧಿವತ್ತಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಧ್ಯಾನವಿಟ್ಟು ಓದು, ಧ್ಯಾನವಿಟ್ಟು ನಡೆ, ಧ್ಯಾನವಿಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡು, ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುವುದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಈ 'ಧ್ಯಾನ' ಎಂದರೇನು ? ಎಂಬ ಬಗೆಗೆ ಯಾರಿಗೂ ಧ್ಯಾನ (ಗಮನ) ಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಧ್ಯಾನ ಜೀವನದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಅಂಗ. ಧ್ಯಾನವಿಲ್ಲದ ಜೀವನ ಅಪೂರ್ಣ. ಧ್ಯಾನವಿಲ್ಲದೆ ಜೀವನ ಅಪೂರ್ಣ. ಧ್ಯಾನವಿಲ್ಲದೆ ನಾವು ಯಾವುದೇ ಲೌಕಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಫಲರಾಗಲಾರೆವು. ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ನಾವು ಸದಾ ಆನಂದಮಯ– ಶಾಂತಿಮಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಲ್ಲೆವು. ಧ್ಯಾನವು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಯೌಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಧ್ಯಾನದ ಕೆಲವು ವಿಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿಕ್ಸೂಚಿಗಳು :

1. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಪೂರ್ಣ ಶಾಂತವೂ, ಏಕಾಗ್ರವೂ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಧಾರಣಾ ಧ್ಯಾನಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ.

2. ಕಪಾಲಭಾತಿ ಮತ್ತು ಅನುಲೋಮ- ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ವಿಷಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಧ್ಯಾನವೂ ತಾನಾಗಿಯೇ ಸಿದ್ಧಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು 3 ರಿಂದ 5 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಮತ್ತು 5 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಅನುಲೋಮ- ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅವನ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮನ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಊರ್ಧ್ವಗಾಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಮಸ್ತ ಚಕ್ರಗಳ ಹಾಗೂ ನಾಡಿಗಳ ಶೋಧಗಳ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿವ್ಯ ಜ್ಯೋತಿ ಪುಂಜದಲ್ಲಿ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪ ಓಂಕಾರದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಲು ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸೂ ಸಹ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸರ್ವೋಪರಿ ಮಹತ್ವ ನೀಡಿರಿ. ಧ್ಯಾನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟೇ ಶುಭ ವಿಚಾರವಾದರೂ ಅನ್ಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಬೇಡಿರಿ. ದಾನ, ಸೇವೆ, ಪರೋಪಕಾರ, ವಿದ್ಯಾಧ್ಯಯನ, ಗುರುಸೇವೆ ಮೊದಲಾದವು ಪವಿತ್ರಕಾರ್ಯಗಳೇ ಸರಿ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ಗಮನ ನೀಡದಿರಿ. ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಂತನ ಮನನ, ನಿಧಿಧ್ಯಾಸನ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೇವಲ ಈಶ್ವರ.

4. ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ, 'ನಾನು ಈ ಪ್ರಕೃತಿ, ಧನ, ಐಶ್ವರ್ಯ, ಭೂಮಿ, ಭವನ, ಪುತ್ರ, ಪೌತ್ರ, ಭಾರ್ಯೆ, ಆದಿರೂಪಗಳಲ್ಲ. ಈ ವ್ಯಕ್ತ- ಅವ್ಯಕ್ತ ಸತ್ತೆಯು ನನ್ನ ಸ್ವರೂಪವಲ್ಲ. ನಾನು ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯ ಅಥವಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಷಯಗಳಾದ ರೂಪ-ರಸ-ಗಂಧ- ಶಬ್ದ - ಸ್ಪರ್ಶಗಳೂ ಅಲ್ಲ. ನಾನು ಮನಸ್ಸು, ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಷಯಗಳಾದ ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮಾತ್ಸರ್ಯಾದಿ ವಾಸನೆಗಳೂ ಅಲ್ಲ. ಅವಿದ್ಯೆ, ಅಸ್ಮಿತೆ, ರಾಗ, ದ್ವೇಷ ಹಾಗೂ ಅಭಿನಿವೇಶರೂಪೀ ಪಂಚಕ್ಲೇಶಗಳಿಂದ ರಹಿತನಾದವನು ನಾನು. ನಾನು ಆನಂದಮಯ, ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ, ಪ್ರಕಾಶಮಯ, ಪರಮ ಸುಖಮಯ, ಶಾಂತಿಮಯ, ತ್ರಿಗುಣಾತೀತ, ಭಾವಾತೀತ, ಶುದ್ಧಸತ್ತ್ವನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಅಮೃತಪುತ್ರನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಅದೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಅಂಶನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಯಾವ ರೀತಿ ಬಿಂದು (ಹನಿಯು) ಸಮುದ್ರದಿಂದ ಆಕಾಶದೆಡೆಗೆ ಏಳುತ್ತದೆಯೋ, ಪುನಃ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ನದಿಯ ಮೂಲಕ ಸಾಗರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆಯೋ, ಸಾಗರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ನೀರಹನಿಯು ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ನಾನೂ ಸಹ ಆ ಆನಂದದ ಸಿಂಧು ಪರಮೇಶ್ವರನಲ್ಲಿ ಬಿಂದುವಿನಿಂದ ಸಿಂಧುವಾಗಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅದೇ ವಿಧಾತನು ನಮಗೆ ಜೀವನ, ಪ್ರಾಣ, ಶಕ್ತಿ, ಗತಿ, ಓಜಸ್ಸು, ಶಾಂತಿ, ಸುಖ ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ತ ಭೌತಿಕ ಐಶ್ವರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರದಾನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆ ಈಶನೇ ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿ, ಜನ್ಮ, ಆಯು, ಶರೀರ, ಬುದ್ಧಿ, ಶರೀರದ ಸಾಧನ, ಮನೆ-ಮಾರು, ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ಅದೇ ಪ್ರಭು ನನಗೆ ಸತತ ಆನಂದವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ದೇವದೇವನು ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಪರಮಸುಖವನ್ನು ನನ್ನ ಎಲ್ಲೆಡೆಗಳಿಂದ ಸುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಸಹ ಆ ಆನಂದಮಯೀ ಮಾತೆ ಅಥವಾ ಪರಮಪಿತಾ ಪರಮಾತ್ಮನು ನನ್ನನ್ನು ತನ್ನಿಂದ ದೂರ ಮಾಡನು. ನಾನು ಸದಾ ಈಶನಲ್ಲಿರುವೆನು ಹಾಗೂ ಆ ಈಶನು ಸದಾ ನನ್ನಲ್ಲಿರುವನು. ಈ ತಾದಾತ್ಮ್ಯಭಾವ, ತದ್ರೂಪತ್ವ ಹಾಗೂ ತದಾಕಾರ ಭಾವವೇ ನಮಗೆ ಆನಂದವನ್ನು ಪ್ರದಾನ ಮಾಡುವುದು. ಭಗವಂತನು ತನ್ನ ಆನಂದದ ಅಜಸ್ರಧಾರೆಯನ್ನು ಸುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ನಾವು ಆ ಆನಂದದ ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅದು ನಮ್ಮದೇ ದೋಷ.

5. ಸಾಧಕನು ಸದಾ ವಿವೇಕ-ವೈರಾಗ್ಯ ಭಾವದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ದ್ರಷ್ಟಾ-ಸಾಕ್ಷಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಅನಾಸಕ್ತ ಭಾವದಿಂದ ಸಮಸ್ತ ಶುಭಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಭಗವತ್ಸೇವೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು ಮಾಡಬೇಕು. ಕರ್ತೃತ್ವದ ಅಹಂಕಾರ ಹಾಗೂ ಮತ್ತು ಫಲದ ಅಪೇಕ್ಷಾರಹಿತ ಕರ್ಮವೇ ಭಗವಂತನ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಧ್ಯಾನವಾಗಿದೆ.

6. ಬಾಹ್ಯ ಸುಖಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ವಿಚಾರ ಹಾಗೂ ಸುಖದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧನಗಳು ದುಃಖರೂಪದ್ದಾಗಿವೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಸುಖದ ಬುದ್ಧಿ ಇರುವುದೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈಶ ಸಮರ್ಪಣ ಹಾಗೂ ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನವಿಲ್ಲದೆ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಅಸಂಭವ.

ತಸ್ಯ ವಾಚಕಃ ಪ್ರಣವಃ। (ಯೋ.ದ. 1.27)
ತಜ್ಜಪಸ್ತದರ್ಥ ಭಾವನಮ್। (ಯೋ.ದ.1.28)
ಓಮಿತ್ಯೇಕಾಕ್ಷರಂ ಬ್ರಹ್ಮ। (ಗೀತೆ)
ಓಂ ಖಂ ಬ್ರಹ್ಮ। (ಯಜುರ್ವೇದ)

ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ವಕವಾದ ಓಂಕಾರ ಜಪದ ಅವಲಂಬನೆ ಸರ್ವೋತ್ತಮ. ಪರಮಾತ್ಮನು ಭ್ರೂ, ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ತುಟಿ, ಕಿವಿ, ಹೃದಯ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ತ ಅಂಗಗಳ ಆಕೃತಿಗಳನ್ನೂ ಓಂಕಾರಮಯಿಯಾಗಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಪಿಂಡ ಓಂಕಾರಮಯ; ಸಮಸ್ತ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವೂ ಓಂಕಾರಮಯ. ಈ ರೀತಿ ಸಾಧಕನು ಓಂಕಾರದ ಜಪ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ, ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮೀ, ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಬ್ರಹ್ಮ ಪರಮೇಶ್ವರನನ್ನೇ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಆ ದಿವ್ಯ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಮಾಹಿತನಾಗ ತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಓಂಕಾರ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಶೇಷ ಅಥವಾ ಆಕೃತಿ ವಿಶೇಷವಲ್ಲ, ಇದು ಒಂದು ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿ; ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವನ್ನೆಲ್ಲ ಸಂಚಾಲನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ನಿಯಾಮಕ ಶಕ್ತಿ. ಯಾವ ರೀತಿ ಈ ಪಿಂಡ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಾ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಆದರೂ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಆತ್ಮದ ಅಸ್ತಿತ್ವದಿಂದಲೇ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಆ ಓಂಕಾರರೂಪೀ ಬ್ರಹ್ಮವು ಈ ಬಾಹ್ಯನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೂ, ತನ್ನ ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಸಂಚಾಲನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಣವದೊಂದಿಗೇ ವೇದಗಳ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಹಾನ್ ಮಂತ್ರವಾದ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಜಪ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ ಪ್ರಾಣದೊಂದಿಗೆ ಉದ್ಗೀಥದ ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಸದೋಷವಾಗಿವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಶುಭ-ಅಶುಭವಾದ ಎರಡನ್ನೂ ನೋಡುತ್ತವೆ. ಕಿವಿ ಭದ್ರ-ಅಭದ್ರವೆರಡನ್ನೂ ಆಲಿಸುತ್ತವೆ. ಮೂಗು ಸುಗಂಧ-ದುರ್ಗಂಧಗಳೆರಡನ್ನೂ ಮೂಸುತ್ತದೆ. ವಾಣಿಯು ಸತ್ಯ-ಅಸತ್ಯಗಳೆರಡನ್ನೂ ನುಡಿಯುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆಯು ಭಕ್ಷ್ಯಾಭಕ್ಷ್ಯಗಳೆರಡನ್ನೂ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಸುವಿಚಾರ ಕುವಿಚಾರಗಳೆರಡನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವೊಂದೇ ನಿರ್ದೋಷ. ಬ್ರಹ್ಮದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ನಿರ್ದೋಷ-ನಿರ್ವಿಕಾರ ಪ್ರಾಣದ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆದೇ ಉದ್ಗೀಥದ ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಿಡುವಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಕುಳಿತು ದ್ರಷ್ಟಾ ಆಗಿ ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸವನ್ನು ದೀರ್ಘವೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ ಆದ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಬಿಡುತ್ತಾ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೂ ಓ೩ಮ್ ನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಶ್ವಾಸದ ಗತಿ ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ಶಬ್ದ ನಮಗೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರಬಾರದು; ಮೂಗಿನ ಬಳಿ ಒಂದು ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದರೂ ಅದು ಅಲುಗಾಡಬಾರದು. ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಃಶ್ವಾಸ ನಡೆಯುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗಿನವರೆಗೆ ನೋಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸದ ಸ್ಪರ್ಶದ ಅನುಭೂತಿ ನಾಸಿಕಾಗ್ರದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮೆಲ್ಲ-ಮೆಲ್ಲನೆ ನೀವು ಶ್ವಾಸದ ಆಳವಾದ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲಿರಿ. ಈ ರೀತಿ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲದವರೆಗೆ ಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ದ್ರಷ್ಟಾ (ಸಾಕ್ಷೀ) ಭಾವಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಓಂಕಾರ ಜಪ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಧ್ಯಾನವು ಸ್ವತಃ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸಹಜಯೋಗ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಾಧಕನು ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಬ್ರಹ್ಮನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ತದ್ರೂಪನಾಗುತ್ತಾ ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಪಮ ದಿವ್ಯ ಆನಂದವನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಸಾಧಕನು ನಿದ್ರಿಸುವ ಮೊದಲೂ ಸಹ ಇದೇ ರೀತಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರೆಯು ಯೋಗಮಯಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಸಾಧಕನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀವನವೇ ಯೋಗಮಯವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮುಮುಕ್ಷುವೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ1 ಘಂಟೆಯ ಕಾಲ ಜಪ-ಧ್ಯಾನ- ಉಪಾಸನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇದೇ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ದುಃಖಸಮಾಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪರಮಪಿತ ಪರಮಾತ್ಮನ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗಬಲ್ಲದು. ಜೀವನದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷ್ಯ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಈಶಪ್ರಾಪ್ತಿ; ಉಳಿದವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಗೌಣ. ನಾವು ಇದೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈಗಿನಿಂದಲೇ ಈಶ್ವರ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಾಗದಿದ್ದರೆ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಋಷಿಯ ಮಾತಿನಂತೆ ಅದು ಮಹತೀ ವಿನಷ್ಟಿ ಆದುದರಿಂದ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಆವಶ್ಯಕ.

ಸಮಾಧಿ :

ತದೇವಾರ್ಥಮಾತ್ರನಿರ್ಭಾಸಂ ಸ್ವರೂಪಶೂನ್ಯಮಿವ ಸಮಾಧಿಃ । (ಯೋ.ದ. 3.3)

ಧ್ಯಾನವೇ ಕೇವಲ ಅರ್ಥಧ್ಯೇಯ (ಈಶ್ವರ)ದ ಸ್ವರೂಪ ಅಥವಾ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿತಗೊಳಿಸುವ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದಿಂದ ಶೂನ್ಯದಂತೆ ಯಾವಾಗ ಆಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಅದನ್ನು 'ಸಮಾಧಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆನಂದಮಯ, ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿಮಯ ಪರಮಾತ್ಮನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಾಧಕನು ಓಂಕಾರ ಬ್ರಹ್ಮ ಪರಮೇಶ್ವರನಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟು ತಲ್ಲೀನನಾಗುತ್ತಾನೆಂದರೆ, ತನ್ಮಯ-ತದ್ರೂಪನಾಗುತ್ತಾನೆಂದರೆ, ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಮರೆತು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಭಗವಂತನ ದಿವ್ಯ ಆನಂದವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅನುಭವಿಸ ತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಸ್ವರೂಪಶೂನ್ಯತೆ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯೀ ಮಹಾಯೋಗೀ ಮಹರ್ಷಿ ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತೀ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಹೇಳುವಂತೆ, ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಭೇದವೆಂದರೆ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವವನು, ಯಾವ ಮನದಿಂದ, ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆಯೋ ಆ ಮೂರೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಪರಮಾತ್ಮನ ಆನಂದಮಯ, ಶಾಂತಿಮಯ, ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯಿ ಸ್ವರೂಪದ- ದಿವ್ಯ- ಜ್ಞಾನ- ಆಲೋಕದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಾ ತಲ್ಲೀನವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಇಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರರ ಭೇದವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನು ಯಾವ ರೀತಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಒಳಗಿಂದ ಒಳಗೇ ಇರುತ್ತಾನೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ, ಜೀವಾತ್ಮನು ಪರಮಾತ್ಮನ ಆನಂದದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗಿ ಸಮಾಧಿಯ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಬೇರೆ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ರೀತಿ ಅಗ್ನಿಯ ನಡುವೆ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಇರಿಸಿದಾಗ ಅದೂ ಅಗ್ನಿರೂಪವಾಗುವಂತೆ, ಪರಮೇಶ್ವರನ ದಿವ್ಯ ಜ್ಞಾನದ ಆಲೋಕದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಾವು ಪ್ರಕಾಶಮಯವಾಗಿ ತನ್ನ ಶರೀರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನೂ ಮರೆತವನಂತೆ, ತನ್ನನ್ನು ಈಶನ ಪ್ರಕಾಶ ಸ್ವರೂಪ, ಆನಂದ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ಣಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಸಮಾಧಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಶ್ರೀಭೋಜ ಮಹಾರಾಜರು ಸಮಾಧಿಯ ಅರ್ಥವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಮ್ಯಗಾಧೀಯತ ಏಕಾಗ್ರೀಕ್ರಿಯತೇ ವಿಕ್ಷೇಪಾನ್ ಪರಿಹೃತ್ಯ ಮನೋಯತ್ರ ಸ ಸಮಾಧಿ ।

ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಕ್ಷೇಪಗಳಿಂದ ತೊಲಗಿಸಿ ಯಥಾರ್ಥತೆಯಲ್ಲಿ ಧಾರಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಎಂದರೆ, ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ಸಮಾಧಿ. ಯೋಗದರ್ಶನದ ಪ್ರಥಮ ಪಾದದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲಾದ ಸವಿತರ್ಕ ಸಮಾಪತ್ತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ ಒಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ, ಅರ್ಥ, ಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಕಲ್ಪವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರ್ವಿತರ್ಕ ಸಮಾಪತ್ತಿಯನ್ನು ಸಮಾಧಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಈ ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಋತಂಭರಾ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಸಾಧಕನಿಗೆ ಭಗವತ್ಪ್ರಸಾದದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಂತರ ಸಮಾಧಿಯದೂ ಉನ್ನತ ಶ್ರೇಣಿಯೊಂದಿದೆ. ಅದನ್ನು ನಿರ್ಬೀಜ ಸಮಾಧಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಂಸಾರಿಕ ವಿಷಯ ಬೋಗ ವಾಸನೆಗಳ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕಾರವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಬೀಜಸಹಿತ ನಾಶವಾದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲ ವೃತ್ತಿಗಳ ಪೂರ್ಣನಿರೋಧವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಭವಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವ ಸಂಭವವೂ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ನಿರ್ಬೀಜ ಸಮಾಧಿ. ಇದು ಯೋಗದ ಅಥವಾ ಜೀವನದ ಪೂರ್ಣತೆ. ಇದನ್ನು ಪಡೆದು ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಯು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ:

ಪ್ರಾಪ್ತಂ ಪ್ರಾಪಣೀಯಂ, ಕ್ಷೀಣಾಃ ಕ್ಷೇತವ್ಯಾಃ ಕ್ಲೇಶಾಃ,
ಛಿನ್ನಂ ಶ್ಲಿಷ್ಟಪರ್ವಾ ಭವಸಂಕ್ರಮಃ ।
ಯಸ್ಯಾವಿಚ್ಛೇದಾಜ್ಜನಿತ್ವಾ ಮ್ರಿಯತೇ ಮೃತ್ವಾ ಚ ಜಾಯತ ಇತಿ ।
ಜ್ಞಾನಸ್ಯೈವ ಪರಾಕಾಷ್ಠಾ ವೈರಾಗ್ಯಂ । ಏತಸ್ಯೈವ ಹಿ ನಾಂತರೀಯಕಂ ಕೈವಲ್ಯಮಿತಿ ।

(ಯೋಗದರ್ಶನ: ವ್ಯಾಸಭಾಷ್ಯ: 1.16)

ಜ್ಞಾನದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯೇ ವೈರಾಗ್ಯ. ಸಮಾಧಿಯ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನದ ಈ ಉಚ್ಚತಮ ಕ್ಷಿತಿಜದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಮೋಕ್ಷವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪಡೆದು ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಪ್ತಯೋಗ್ಯವಾದುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಪಡೆದೆನು, ಕ್ಷೀಣವಾಗಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಅವಿದ್ಯಾ-ಅಸ್ಮಿತಾ-ರಾಗ-ದ್ವೇಷ ಅಭಿನಿವೇಶಾದಿ ಕ್ಲೇಶಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಷ್ಟವಾಗಿವೆ, ಯಾವ ಪರ್ವ (ಖಂಡ) ಲಭಿಸಿವೆಯೋ, ಅಂತಹ ಭವ ಸಂಕ್ರಮಣ (ಒಂದು ದೇಹದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಸಂಸಾರ ಚಕ್ರದ ಆವಾಗಮನ)ವು ಛಿನ್ನ- ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ.

ಇದು ಸಂಕ್ಷೇಪದಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿಯ ವರ್ಣನೆ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಶರೀರದ ಸಂಧಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರಿಸಿ, ಸ್ನಾಯು ಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ, ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರದಾನ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಮ್ನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿವೆ.

ದಂಡಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿ :

ವಿಧಿ:

ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಆಸನಗಳೂ ದಂಡಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಎದುರಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ. ಸೊಂಟದ ಎರಡೂ ಕಡೆಗೆ ಕೈಗಳ ಅಂಗೈಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಲ್ಪಟ್ಟು, ಬೆರಳುಗಳು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟಗಳು ನೇರವಾಗಿರಲಿ.

ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:

1. ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳಿಗಾಗಿ :

ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ಬೆರಳುಗಳು ಹಾಗೂ ಅಂಗುಷ್ಠಗಳನ್ನು ಮುಂದು- ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲನೆ ಅದುಮಿರಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಮಾಡಿರಿ. ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲಿ. ಈ ರೀತಿ 8-10 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.



2. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಹಾಗೂ ಇಡೀ ಪಾದ ಗಳಿಗಾಗಿ :

ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಇಡೀ ಮುಂಗಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮಡಿ ಸಹಿತವಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಅದುಮಿ. ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ಸರಿದಾಡಿಸುವಾಗ ಹಿಮ್ಮಡಿಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಘರ್ಷಣೆ ಯಾಗುವುದು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ಸಾಯಿಟಿಕಾ ಪೇಯ್ನ್ ಹಾಗೂ ಮಂಡಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಯಾಗುತ್ತದೆ.







3. ಮುಂಗಾಲುಗಳಿಗೆ:

ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ಮೊದಲು ಬಲಪಾದದ ಮುಂಗಾಲುಗಳನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಮುಂಗಾಲಿನಿಂದ ಸೊನ್ನೆಯಂತಹ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ 5 ರಿಂದ 7 ಬಾರಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ ಪುನಃ ಇದರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಪಾದವನ್ನೂ, ನಂತರ ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿ.

4. ಮಂಡಿ ಹಾಗೂ ನಿತಂಬಗಳಿಗಾಗಿ:

ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಿ. ಎಡಗೈನಿಂದ ಬಲಮುಂಗಾಲನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಲಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಈಗ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಲಮಂಡಿಯ ಕೆಳಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಎದೆಗೆ ಒತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಂಡಿಯನ್ನು ಒತ್ತುತ್ತಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಒರಗಿಸಿ. ಈ ರೀತಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಬಲ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಮಾಡಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಂಗಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. ಈ ರೀತಿ ಇದರ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ. (ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ). ನಿತಂಬದ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿ ಜಮೆಯಾಗಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ಪದ್ಮಾಸನ ಮಾಡಲು ಸುಗಮತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.






5. ಮಂಡಿಗಳಿಗಾಗಿ :

1. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿರಿಸಿ. ಮಂಡಿಗಳ ಚಿಪ್ಪನ್ನು ಅದುಮುತ್ತಾ, ಬಿಡುತ್ತಾ ಆಕುಂಚನ- ಪ್ರಸಾರಣ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ. ಇದರ ನಂತರ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಇನ್ನೊಂದರೊಂದಿಗೆ ಹೆಣೆಯುತ್ತಾ ಮಂಡಿಗಳ ಕೆಳಗಿನ ತೊಡೆಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಮತ್ತೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ ತೊಡೆಯ ಬಳಿಗೆ ತನ್ನಿ. ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್‌ನಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಶೂನ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ.





2. ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡೂ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿ, ಮೊದಲು ಎಡಗಡೆಗೆ ನಂತರ ಬಲಗಡೆಗೆ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರ ಪಥದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 5 ರಿಂದ 7 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮೊಣಕಾಲು (ಮಂಡಿ)ಗಳಿಗೆ ಲಾಭಕಾರಿ.



6. ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟಗಳಿಗಾಗಿ (GRINDING) :

1) ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದನ್ನು ಇನ್ನೊಂದರೊಡನೆ ಹೆಣೆದು ಎದುರಿನಲ್ಲಿನ ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಕೈಗಳನ್ನು, ಸೊಂಟವು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ, ಪಾದಗಳ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಾ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತೊಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳು ಬಂದಾಗ ಸೊಂಟ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಲಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿಸಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ.




2) ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಚಾಚಿ ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆಯಿರಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನೂ ಭುಜಗಳ ಸಮಕಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಬಲಗೈನಿಂದ ಎಡಗಾಲು ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಎಡಗೈಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಪರ್ವತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ. ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೋಡಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲು, ಕೈ ಗಳಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ. ಈ ಎರಡೂ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸೊಂಟದ ನೋವು ನೀಗಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಸ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬು ದೂರವಾಗುವುದು. ತುಂಬಾ ಸೊಂಟ ನೋವಿರುವವರು ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.






7. ಬೆನ್ನು-ಬೆನ್ನಿಗಾಗಿ :



ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಒಂದು ಇನ್ನೊಂದರ ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಲಗೈನಿಂದ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಎಳೆಯಿರಿ. ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ತಲೆ ಸ್ಥಿರವಿರಲಿ. ಪುನಃ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಿರಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ದಿಕ್ಕಿನಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ.



8. ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಗಾಗಿ :

1. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿರಿ. ಮತ್ತು ಭುಜಗಳಿಗೆ ಸಮಕಕ್ಷದಲ್ಲಿರಿಸಿ. ಮತ್ತೆ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಲಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮೆಲ್ಲ-ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮಡಿಚಿ- ನೇರಮಾಡಿರಿ. 2. ಇದರ ನಂತರ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒತ್ತುತ್ತಾ ಮುಷ್ಟಿಯ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಪುನಃ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆರೆಯಿರಿ. ಈ ರೀತಿ 10-12 ಬಾರಿ ಮಾಡಿರಿ.





9. ಇಡೀ ಕೈ ಮತ್ತು ಸರ್ವೈಕಲ್ ಸ್ಪಾಂಡೋಲೈಟಿಸ್ ಹಾಗೂ ಫ್ರೋಜನ್ ಶೋಲ್ಡರ್ಸ್‌ಗಾಗಿ :



ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒತ್ತುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮುಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಭುಜಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಎದುರಿಗೆ ಚಾಚಿ, ಮುಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಕ್ರಮಶಃ ಎರಡೂ ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಮೊಣಕೈಗಳು ನೇರವಾಗಿರಲಿ.

10. ಮೊಣಕೈಗಳಿಗಾಗಿ :



1) ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಚಾಚಿ. ಈಗ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಚುತ್ತಾ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಭುಜವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಮತ್ತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೇರಗೊಳಿಸಿ.

2) ಇದೇ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಚಾಚಿಯೂ ಮಾಡಿ.



11. ಹೃದಯ, ಸರ್ವೈಕಲ್ ಹಾಗೂ ಶೋಲ್ಡರ್ ಪೇನ್‌ಗಾಗಿ:

1) ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಭುಜದ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಮೊಣಕೈಗಳು ಭುಜಗಳಿಗೆ ಸಮಕಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಗಿರಲಿ. ನಂತರ ಎರಡೂ ಮೊಳಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ ಸೇರುವಂತೆ ಹಿಡಿದು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ದೊಡ್ಡ ಶೂನ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲೂ ಮಾಡಿ.



2) ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ ಎದೆಯ ಬಳಿ ಬೆರಳುಗಳ ಹಿಂಭಾಗ ಪರಸ್ಪರ ಸೇರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಈಗ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಎಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಚಾಚಿರಿ. ಆದರೆ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸೇರಿಯೇ ಇರುವಂತೆ, ಬೇರೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೈಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿದ ನಂತರ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಬಳಿಗೆ ಮೊದಲಿದ್ದಂತೆಯೇ ತನ್ನಿ. ಹಲವು ಬಾರಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ.





12. ಕುತ್ತಿಗೆಗಾಗಿ :



1) ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಬಲಗಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಮೊದಲು ಬಲಭುಜಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಭುಜಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ. ಇದರ ನಂತರ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ ಗದ್ದವನ್ನು ಎದೆಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿ. ನಂತರ ಮೆಲ್ಲ-ಮೆಲ್ಲನೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಬಾಗಿಸಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಎರಡೂ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ.

2) ಬಲಗೈನ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಬಲಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ತಲೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಕೈನಿಂದ ತಲೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿರಿ ಹಾಗೂ ತಲೆಯಿಂದ ಕೈನತ್ತ ಒತ್ತಡ ಬೀರಿರಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ತಲೆಯಿಂದ ಕೈಯನ್ನೂ, ಕೈನಿಂದ ತಲೆಯನ್ನೂ ಒತ್ತುವುದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕಂಪನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ 4-5 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ ಇದನ್ನು ಎಡಗಡೆಯಿಂದಲೂ ಮಾಡಬೇಕು.





3) ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದನ್ನು ಇನ್ನೊಂದರೊಡನೆ (ಇಂಟರ್ ಲಾಕ್) ಜೋಡಿಸುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಹಿಂಬದಿಗೆ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ತಲೆಯನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಿಂದಲೂ, ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ತಲೆಯಿಂದಲೂ ಒತ್ತಿರಿ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ತಲೆ ನೇರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿರುದ್ಧ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಒಂದು ಕಂಪನ ಉಂಟಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.



13. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗಾಗಿ:

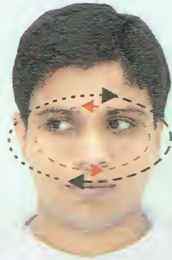
ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆ (ಪಾಪೆ) ಯನ್ನು ಮೇಲೆ-ಕೆಳಗೆ, ಎಡಬಲಗಳಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ನಂತರ ಬಲ -ಎಡಗಳಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ.











ಆಸನೋಪಯೋಗೀ ನಿಯಮಗಳು

1.ಸಮಯ:

ಆಸನವನ್ನು ಪ್ರಾತಃ ಸಾಯಂ ಎರಡೂ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಎರಡೂ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಸಮಯ ಉತ್ತಮ. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಶೌಚಾದಿಗಳಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಸುಮಾರು 5-6 ಘಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಸಾಯಂಕಾಲ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ ಶೌಚ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾಗಬೇಕು. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇದ್ದುದಾದರೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಕುಡಿದು ಸ್ವಲ್ಪ ಭ್ರಮಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇದ್ದುದಾದರೆ ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

2.ಸ್ಥಾನ :

ಶುದ್ಧವೂ, ಶಾಂತವೂ ಆದ ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಾನವು ಆಸನಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ. ವೃಕ್ಷಗಳ ಹಸಿರು, ಉದ್ಯಾನವನ, ಸರೋವರ, ನದಿಯ ದಡ ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ಥಳಗಳಾದರೆ ಸರ್ವೋತ್ತಮ. ತೆರೆದ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ, ವೃಕ್ಷಗಳ ಬಳಿ ಆಮ್ಲಜನಕವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಸನ- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ತುಪ್ಪದ ದೀಪ, ಗುಗ್ಗುಳದ ಧೂಪಗಳಿಂದ ಮನೆಯನ್ನು ಸುಗಂಧಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಆವಶ್ಯಕ.

3.ವೇಷ ಭೂಷಣಗಳು :

ಆಸನ ಮಾಡುವಾಗ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಕಡಿಮೆ ವಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ಅನುಕೂಲಕರ ವಸ್ತ್ರಗಳಿರಬೇಕು. ಪುರುಷರು ಮೊಣಕಾಲವರೆಗಿನ ಚಲ್ಲಣ (ಹಾಫ್ ಪ್ಯಾಂಟ್) ಮತ್ತು ಬನಿಯನ್ನನ್ನೂ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾತೆಯರು ಸಲ್ವಾರ್ ಕಮೀಜ್‌ನಂತಹ ಹಿತಕರವಾದ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.

4.ಹಾಸು ಹಾಗೂ ಪರಿಮಾಣ :

ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಾಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೃದುವಾದ ಜಮಖಾನೆ ಅಥವಾ ಕಂಬಳಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಆಸನಗಳ ಪೂರ್ಣ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಘಂಟೆ, ಮಧ್ಯಮ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆ, ಹಾಗೂ ಸಂಕ್ಷೇಪ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ 15 ನಿಮಿಷಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅರ್ಧಘಂಟೆಯ ಕಾಲವಾದರೂ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಬೇಕು.

5.ವಯಸ್ಸು:

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ಸಾಹದೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು, ಶಾರೀರಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಯೋಗದಿಂದ ವಾಸ್ತವಿಕ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ವೃದ್ಧ ಹಾಗೂ ದುರ್ಬಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆಸನ- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. 10 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನವರೆಲ್ಲರೂ ಯೌಗಿಕ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಗರ್ಭವತಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಕಠಿಣವಾದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಅವರು ಕೇವಲ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಳವಾಗಿ ಮಾಡುವ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ, ಪ್ರಣವನಾದ ಹಾಗೂ ಗಾಯತ್ರೀ ಮೊದಲಾದ ಪವಿತ್ರ ಮಂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.



6.ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಜಾಗರೂಕತೆ :

ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆಸನ- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಸ್ವಸ್ಥ ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತಷ್ಟು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವನು ರೋಗಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಯಾದವನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೂ ರೋಗಿಗಳು ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳಿವೆ. ಉದಾ: ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕಿವಿ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪಗಿದ್ದರೆ, ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿರುವವರು ಭಾರೀ ಆಸನಗಳಾದ ಶಲಭಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಅಂಡ ವೃದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರೂ ಸಹ ಈ ಆಸನಗಳನ್ನು - ನಾಭಿಯ ಕೆಳಗೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವಂತಹವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಉಚ್ಚ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (High B.P.) ಇರುವವರು ತಲೆಯನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿ ಮಾಡುವ ಶೀರ್ಷಾಸನಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಮಹಿಳೆಯರು ಋತುಕಾಲದಲ್ಲಿ 4-5 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಯಾರಿಗೆ ಬೆನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಿರುವುದೋ ಅವರು ಮುಂದೆ ಬಾಗುವ ಆಸನಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬಾರದು.

7.ಭೋಜನ :

ಭೋಜನವನ್ನು ಆಸನದ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಯ ನಂತರ ಮಾಡಬಹುದು. ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಸಾತ್ವಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳೇ ಇರಲಿ. ಕರಿದ ಗರಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜಠರ ವಿಕೃತವಾಗುವುದು ಆಸನದ ನಂತರ ಚಹಾ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಒಂದು ಬಾರಿ ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಯಕೃತ್, ಪ್ಲೀಹ (Spleen) ಮೊದಲಾದ ಕೋಮಲ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸುಮಾರು 40 ಸೆಲ್ಸ್ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಚಹಾ ಸೇವನೆ ಎಷ್ಟು ಹಾನಿಕರ ಎಂಬುದರ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಬಲ್ಲಿರಿ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ಭಯಂಕರ ಶತ್ರುವಾಗಿದ್ದು ಶರೀರವೆಂಬ ಪಾವನ ಮಂದಿರವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಮಲು ಪದಾರ್ಥವಿದ್ದು ಮನುಷ್ಯನು ಇದರ ರೂಢಿಗ್ರಸ್ತ ಗುಲಾಮನಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಚಹಾ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸುವ ಹಾಗೂ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಗ್ಯಾಸ್, ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತನ್ನು ವಿಕೃತಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಚಹಾ-ಕಾಫಿಗಳು ಹಾಗೂ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಔಷಧಿಗಳು ಮಹತ್ವ ಪೂರ್ಣ ಭೂಮಿಕೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತವೆ.

8.ಶ್ವಾಸ ಪ್ರಶ್ವಾಸಗಳ ನಿಯಮಗಳು:

ಆಸನ ಮಾಡುವಾಗ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮವೆಂದರೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವಾಗ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬೇಕು; ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವಾಗ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು, ಬಾಯಿನಿಂದಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಮೂಗು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಫಿಲ್ಟರ್‌ನಂತೆ ಶೋಧಿಸಿ ಒಳಗೆ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

9.ದೃಷ್ಟಿ:

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಚಂಚಲತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಸನ- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ಸಹ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

10.ಕ್ರಮ :

ಕೆಲವು ಆಸನಗಳು ಏಕಪಾರ್ಶ್ವ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಆಸನವನ್ನು ಬಲಗಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅದನ್ನು ಎಡಗಡೆಗೂ ತಿರುಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ಆಸನದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಶ್ಚಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅನುವರ್ತಿ ಆಸನದಿಂದ ವಿಘಟಿತ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂಧಿಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಉಂಟಾಗಲಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನದ ನಂತರ ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ, ಮಂಡೂಕಾಸನದ ನಂತರ ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಪ್ರಾರಂಭದ ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ, ಸಂಧಿಗಳ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಭ್ಯಾಸ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ

ನೋವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳ ನಂತರ ಏಳುವಾಗ ಎಡಮಗ್ಗುಲಿನಿಂದ ಏಳಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ 8-10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಶವಾಸನ ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅಂಗ ಪ್ರತ್ಯಂಗಗಳು ಶಿಥಿಲವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುವು.

11. ವಿಶ್ರಾಂತಿ :

ಆಸನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಯಾಸವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಶವಾಸನ ಹಾಗೂ ಮಕರಾಸನದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಆಯಾಸಗೊಂಡಾಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

12. ಗುರು :

ಗುರೂಪದಿಷ್ಟ ಮಾರ್ಗೇಣ ಯೋಗಮೇವ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ । ಯೋಗದ ಸಿದ್ಧಿ ಗುರು ಕೃಪಾ ಹಾಗೂ ಗುರು ಉಪದಿಷ್ಟ ಮಾರ್ಗದಿಂದಲೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಮೊದಲಾದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮೊದಲು ಗುರುವಿನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕು.

13. ಯಮ-ನಿಯಮ :

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಯಮ- ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಮ-ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಯೋಗಿಯಾಗಲಾರನು.

14. ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನ :

ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನವು ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಜ್ವರ ಉಂಟಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಾಪಮಾನವು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಚಂದ್ರ ಸ್ವರ ಅರ್ಥಾತ್ ಮೂಗಿನ ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು - ಪೂರಕ ಮಾಡಿ ಸೂರ್ಯಸ್ವರ ಅರ್ಥಾತ್ ಬಲಗಡೆಯ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕ (ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಸುವುದು) ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಹೀಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ತಾಪಮಾನವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

15. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ :

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಶುದ್ಧಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ - ಅಜೀರ್ಣದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದುದಾದರೆ, ಪ್ರಾರಂಭದ ಕೆಲದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯ ರೇಚಕ-ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಅಥವಾ ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣು, ಬಾಯಿ, ತಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಕಾರ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯು ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಅಜೀರ್ಣವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದಾಗ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು, ಉಚಿತ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ ಇವೆಲ್ಲಾ ಬಹಳ ಆವಶ್ಯಕ.

16. ಕಠಿಣ ಆಸನಗಳು:

ಯಾರಿಗಾದರೂ ಎಂದಾದರೂ ಮೂಳೆ ಮುರಿತವುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಕಠಿಣ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಎಂದೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮೂಳೆ ಮುರಿತ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

17. ಬೆವರು ಬಂದಾಗ :

ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಬಂದರೆ ಒರಟು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಉಂಟಾಗುವುದು, ಚರ್ಮವು ಸ್ವಸ್ಥಗೊಳ್ಳುವುದು, ರೋಗಾಣು ಚರ್ಮಮಾರ್ಗದಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋಗಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಸ್ನಾನಾದಿಗಳಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸಾನಂತರ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಟ್ಟು ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಉದರರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ, ಬೊಜ್ಜು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗಾಗಿ ಮುಖ್ಯ ಆಸನಗಳು

ಇಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿರುವ ಆಸನಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಗಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನಗಳ ಇತರ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ನಿರ್ಭರವಾಗಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಎಂದಾಗ ಇಲ್ಲಿ ಆಮಾಶಯ, ಯಕೃತ್, ಪ್ಲೀಹ, ಪಿತ್ತಾಶಯ, ಮೇದೋಜೀರಕ, ಕರುಳುಗಳು ಇವೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹವೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಈ ಜೀರ್ಣಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಸ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಅದೇ ರಕ್ತದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಆಸನಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಶಾರೀರಿಕ ಲಾಭವನ್ನು ಪ್ರದಾನ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಪಾಚಕಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವೂ ನಿಂತಿದೆ. ಹೃದಯ ರೋಗವುಳ್ಳ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಗ್ಯಾಸ್, ಅಜೀರ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಗ್ಯಾಸ್‌ನಿಂದ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಾತಾದಿಗಳ ಕುಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಅನೇಕಬಾರಿ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಆಸನಗಳು ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಉತ್ತಮ.

ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ



ವಿಧಿ:

1.ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ (ಅಂಗಾತ) ನೇರವಾಗಿ ಮಲಗಿ. ಪಾದಗಳು ಸೇರಿರಲಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಇರಿಸಿ.

2.ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೆಲ್ಲ-ಮೆಲ್ಲನೆ 30 ಡಿಗ್ರಿಯಲ್ಲಿ, ನಂತರ 60 ಡಿಗ್ರಿಯಲ್ಲಿ, ಕೊನೆಗೆ 90 ಡಿಗ್ರಿಯವರೆಗೆ ಎತ್ತಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವಾಗ ಕೈಗಳ ಸಹಾಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 90 ಡಿಗ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿರಿಸಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ, 120 ಡಿಗ್ರಿಗೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಯ್ದು, ಕೈಗಳನ್ನೆತ್ತಿ ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಮೊಣಕೈಗಳವರೆಗೆ ಕೈಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಲಿ. ಪಾದಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ಮುಂಗಾಲುಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಚಾಚಿರಲಿ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಮುಚ್ಚಿರಲಿ; ಇಲ್ಲವೇ ಪಾದದ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ನೆಟ್ಟಿರಲಿ. ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅರ್ಧಘಂಟೆಯ ವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

3.ವಾಪಸಾಗುವಾಗ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದಿಂದ ತೊಲಗಿಸಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚಾಚಿ. ಈಗ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿ. ಯಾವ ಕ್ರಮದಿಂದ ಮೊದಲು ಎದ್ದಿದ್ದರೋ ಅದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೊದಲು ಬೆನ್ನು, ನಂತರ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ ಮಾಡಿದಿರೋ ಅಷ್ಟು ಸಮಯದ ವರೆಗೆ ಶವಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಆಸನದ ಪೂರಕ ಆಸನ ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ. ಹೀಗಾಗಿ ಶವಾಸನ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಆಸನ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.